

献立表

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
朝食	米飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 卵とじ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋の野菜あんかけ 味噌汁 ヤクルト たいみそ 	米飯 カリフラワーのスープ 煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 380kcal 蛋白質 9.5g 脂質 5.2g 食塩 1.9g	エネルギー 397kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 385kcal 蛋白質 11.4g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 391kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.3g 食塩 1.9g	エネルギー 383kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2g 食塩 2.2g	エネルギー 369kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.4g 食塩 2g	エネルギー 365kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.9g 食塩 2.1g
昼食	米飯 煮込みハンバーグ 付) ポテトサラダ コンソメスープ 果物	木の葉丼 茄子の炒め煮 すまし汁 バナナ 	米飯 チンジャオロース いんげんのピーナツマヨ和え 春雨スープ 果物 	豆ごはん 豚の梅しそ焼き 山菜とひじきの煮物 すまし汁 果物	米飯 さわらの磯辺焼き しろなの炒め煮 味噌汁 果物 	五目ごはん きつねうどん 菜の花のお浸し デザートムース	米飯 肉じゃが ほうれん草のゆず和え 味噌汁 果物 
	エネルギー 599kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	エネルギー 524kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.1g 食塩 2.7g	エネルギー 487kcal 蛋白質 18g 脂質 11.3g 食塩 2.7g	エネルギー 503kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.6g 食塩 3.3g	エネルギー 554kcal 蛋白質 25.8g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	エネルギー 454kcal 蛋白質 13.2g 脂質 4.7g 食塩 3.2g	エネルギー 493kcal 蛋白質 21.3g 脂質 6.2g 食塩 3.4g
夕食	米飯 カニ玉 キャベツの中華ソテー 大根の梅和え ワカメスープ 	米飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーのごまドレ和え じゃが芋の煮物 コンソメスープ	米飯 太刀魚西京焼き 付) 大根とがんもの煮物 ほうれん草みそ和え すまし汁	米飯 豆腐ローフ 里芋煮 白菜サラダ 味噌汁	米飯 牛肉きのこソテー 大根の山椒炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁	米飯 豚肉野菜炒め 五目豆 白菜のしらす和え かき玉スープ	米飯 アジの焼き南蛮漬 れんこんの金平 もやしの生姜和え すまし汁 
	エネルギー 460kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.1g 食塩 3.6g	エネルギー 603kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.8g 食塩 2.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.4g 食塩 3.5g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	エネルギー 474kcal 蛋白質 22.9g 脂質 8.3g 食塩 3.2g	エネルギー 571kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17g 食塩 2.2g	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.2g 食塩 2.5g
3時	薄皮まんじゅう	鯛饅頭	白あんようかん	ショコラプチケーキ	クレープ	きなこケーキ	ゼリー
	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 103kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	エネルギー 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1g 脂質 6g 食塩 0.1g	エネルギー 121kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3g 食塩 0.1g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
エネルギー 1463kcal 蛋白質 45.6g 脂質 33.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 49.5g 脂質 39.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 50.7g 脂質 31.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 49.9g 脂質 31.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 58.5g 脂質 32.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 50.7g 脂質 26.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 50.5g 脂質 16.3g 食塩 8g	