

# 献立表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	米飯 スナップのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワースープ煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 ビーンズサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ
	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.2g 食塩 2.1g	エネルギー 389kcal 蛋白質 9.5g 脂質 6.3g 食塩 1.8g	エネルギー 358kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.7g 食塩 2.4g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.8g 食塩 1.9g	エネルギー 413kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.6g 食塩 1.8g	エネルギー 425kcal 蛋白質 10g 脂質 3.8g 食塩 2.3g	エネルギー 380kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.4g 食塩 1.9g
昼食	米飯 鶏のごま味噌焼き 大根の酢の物 すまし汁 果物	米飯 八宝菜 もやしのナムル コンソメスープ 果物 	米飯 鰯の煮付け (付) じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 果物	カレーライス 漬物 (福神漬) ツナサラダ マンゴーヨーグルト 	桜ずし さわらの西京焼き たらふらの芽天ぷら 菜の花と桜えびの和え物 果物 桜そば	米飯 白身フライ オクラのポン酢和え 中華スープ 果物 	米飯 鶏の揚げ煮 いんげんごま和え すまし汁 果物 
	エネルギー 486kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.5g 食塩 2.4g	エネルギー 520kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.8g 食塩 2.3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.1g 食塩 3g	エネルギー 573kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15g 食塩 3.1g	エネルギー 536kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.1g 食塩 3.1g	エネルギー 572kcal 蛋白質 17.2g 脂質 17.5g 食塩 1.8g	エネルギー 554kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.4g 食塩 2.7g
夕食	米飯 お好み焼き風 なすの炒め煮 冷奴  赤だし	米飯 牛肉とごぼうの旨煮 がんもの煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	米飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根のえびあんかけ 菜の花の菜種和え コンソメスープ	米飯 ブリの照り焼き 厚揚げとふきの煮物 白菜のおかか和え すまし汁	米飯 麻婆豆腐 大根の煮物 ひじきサラダ 中華スープ	米飯 鶏のクリームソース 茄子の炒め煮 白菜の和え物 コンソメスープ	米飯 焼き肉風 切干大根の煮物 ブロッコリーごま和え 味噌汁
	エネルギー 601kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.9g 食塩 4g	エネルギー 596kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.8g 食塩 3.2g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.1g 食塩 3.2g	エネルギー 549kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.2g 食塩 3.1g	エネルギー 587kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.1g 食塩 3g	エネルギー 497kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.5g 食塩 3.3g	エネルギー 494kcal 蛋白質 23g 脂質 10.6g 食塩 3.3g
3時	プチケーキ	プチシュー	まんじゅう	栗ようかん	やわらかさくら団子	ドームケーキ(こしあん)	カステラ
	エネルギー 41kcal 蛋白質 0.8g 脂質 1.5g 食塩 0.2g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g
	エネルギー 1513kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.1g 食塩 8.7g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 53g 脂質 36.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 54.3g 脂質 25g 食塩 8.6g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 51.5g 脂質 34.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 52.4g 脂質 34.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 53.4g 脂質 36.6g 食塩 8g