

献立表

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜あんかけ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 スナップのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつまいも甘煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 いんげんのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 397kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.6g 食塩 1.8g	エネルギー 362kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4g 食塩 1.9g	エネルギー 359kcal 蛋白質 8g 脂質 1.2g 食塩 2.1g	エネルギー 398kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.3g 食塩 2.1g	エネルギー 390kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.3g 食塩 1.8g	エネルギー 442kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.1g 食塩 2.1g	エネルギー 359kcal 蛋白質 7.7g 脂質 3.4g 食塩 1.9g
昼食	豚丼 大根のなめ茸和え かきたま汁 デザートムース 	たけのこ御飯 鱈の天ぷら 付) がんと南瓜の煮物 すまし汁 果物	米飯 豚のもろみ焼き 付) カリフラワーのサラダ 味噌汁 果物	米飯 鶏の照り焼き 付) キャベツサラダ 味噌汁 果物 	五目ご飯 味噌ラーメン きのこサラダ フルーツヨーグルト 	米飯 焼き鮭 付) 炊き合わせ すまし汁 果物	米飯 豚の七味山椒焼き 付) 山菜煮 すまし汁 果物
	エネルギー 566kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.5g 食塩 3.2g	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.7g 食塩 2.9g	エネルギー 522kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.2g 食塩 2.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 18g 脂質 13.5g 食塩 2.3g	エネルギー 502kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.5g 食塩 3.1g	エネルギー 451kcal 蛋白質 23.4g 脂質 6.3g 食塩 2.3g	エネルギー 494kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.7g 食塩 2.5g
夕食	米飯 赤魚の甘酢あんかけ キャベツの酢の物 れんこんの炒め煮 味噌汁	米飯 ほうれん草とピーマンのキッシュ 付) 三色焼売 大根の和え物 コンソメスープ 	米飯 サバの塩焼き 付) 卵豆腐 菜の花の辛子和え すまし汁 	米飯 豆腐のさつま揚げ 付) 切干大根の煮物 白菜のおかか和え すまし汁	米飯 牛肉と厚揚げの味噌炒め 大根とふきの煮物 ブロッコリーのゴマドレ和え すまし汁 	米飯 ハンバーグ 付) キャベツのソテー ほうれん草のピーマン和え コンソメスープ 	米飯 鱈の南部焼き 里芋の煮物 おくらの梅和え かき玉汁
	エネルギー 482kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.9g 食塩 3.3g	エネルギー 520kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.7g 食塩 2.9g	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.1g 食塩 3.1g	エネルギー 542kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.7g 食塩 3.6g	エネルギー 477kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.5g 食塩 2.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 21g 脂質 16.4g 食塩 2.9g	エネルギー 504kcal 蛋白質 22g 脂質 11.6g 食塩 3.2g
3時	みかんゼリー	チョコマーブルケーキ	ドーナツ	もみじ饅頭	蒸しパン	ほうじ茶プリン	プチケーキ
	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 食塩 0.1g	エネルギー 104kcal 蛋白質 1.7g 脂質 5.4g 食塩 0.2g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 102kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1.8g 食塩 0.2g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.4g 食塩 0.1g
	エネルギー 1504kcal 蛋白質 50.6g 脂質 30g 食塩 8.3g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 50.6g 脂質 35.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 49.7g 脂質 41.9g 食塩 8g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 46.6g 脂質 34.8g 食塩 8g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 51.3g 脂質 24.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 54.3g 脂質 27.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 47g 脂質 31.1g 食塩 7.7g