

献立表

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のスープ煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 野菜ソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 茄子の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 切干大根煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 374kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.3g 食塩 1.2g	エネルギー 367kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4g 食塩 1.7g	エネルギー 362kcal 蛋白質 9g 脂質 2.9g 食塩 2.6g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.4g 食塩 2.1g	エネルギー 372kcal 蛋白質 7.9g 脂質 4.8g 食塩 1.9g	エネルギー 389kcal 蛋白質 11.2g 脂質 4g 食塩 1.9g	エネルギー 360kcal 蛋白質 7.8g 脂質 2.4g 食塩 1.6g
昼食	米飯 牛肉しぐれ煮 もやしのポン酢和え 味噌汁 果物 	豆ごはん 魚のもろみ焼き 付) 大根の酢の物 すまし汁 果物	米飯 鶏団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) ほうれん草ゆかり和え かきたま汁 デザートムース	米飯 回鍋肉 餃子 中華スープ 杏仁豆腐	米飯 赤魚の甘辛たれがらめ 付) 大豆煮 すまし汁 果物	キーマカレー サラダ 桃ゼリー 	米飯 牛肉オイスターソース炒め さつま芋サラダ わかめスープ 果物
	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8.7g 食塩 3g	エネルギー 434kcal 蛋白質 18g 脂質 2.7g 食塩 2.5g	エネルギー 566kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.7g 食塩 3.4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.3g 食塩 1.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.5g 食塩 2.4g	エネルギー 600kcal 蛋白質 16.2g 脂質 16.6g 食塩 2.1g	エネルギー 532kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.5g 食塩 1.9g
夕食	米飯 クリームコロッケ・えびかつ 付) 筍の煮物 カリフラワーのサラダ コーンスープ	米飯 鶏のチーズ焼き 付) 南瓜のそぼろ煮 キャベツのサラダ 中華スープ	米飯 太刀魚の竜田焼 茄子の炒め煮 菜の花のなめ茸和え すまし汁	米飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 里芋と鶏肉の炒め煮 オクラのおかか和え 味噌汁	米飯 肉じゃが  卵豆腐 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	米飯 メバルの生姜煮 ちくわきんぴら いんげんの辛子マヨ和え すまし汁	米飯 えび玉  付) 菜の花煮浸し 大根の梅和え すまし汁
	エネルギー 578kcal 蛋白質 16g 脂質 14.9g 食塩 3.3g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.8g 食塩 2.6g	エネルギー 566kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.1g 食塩 2.9g	エネルギー 568kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.6g 食塩 3.3g	エネルギー 500kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.3g 食塩 3.4g	エネルギー 471kcal 蛋白質 21.3g 脂質 9.6g 食塩 3g	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.1g 食塩 3g
3時	どら焼き エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g エネルギー 1548kcal 蛋白質 51.7g 脂質 29.5g 食塩 7.6g	プチシュー エネルギー 23kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.3g 食塩 0g エネルギー 1409kcal 蛋白質 49.4g 脂質 25.8g 食塩 6.8g	いちごプチケーキ エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g エネルギー 1531kcal 蛋白質 53.2g 脂質 35.1g 食塩 9.1g	まんじゅう エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g エネルギー 1540kcal 蛋白質 49.5g 脂質 35.4g 食塩 7g	バナナのパウンドケーキ エネルギー 119kcal 蛋白質 2.6g 脂質 2.4g 食塩 0.1g エネルギー 1536kcal 蛋白質 54.3g 脂質 29g 食塩 7.8g	抹茶どら焼き エネルギー 118kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.6g 食塩 0.1g エネルギー 1578kcal 蛋白質 51.2g 脂質 31.8g 食塩 7.1g	ようかん エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g エネルギー 1468kcal 蛋白質 48.6g 脂質 26g 食塩 6.6g