

献立表

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 茄子の炒め煮 すまし汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 じゃが芋の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロccoli-サラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 じゃがいものスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー - 362kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4g 食塩 1.9g	エネルギー - 360kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.2g 食塩 2g	エネルギー - 357kcal 蛋白質 7.6g 脂質 2.8g 食塩 2g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 7.5g 脂質 5g 食塩 1.7g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 381kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.8g 食塩 2.8g
昼食	米飯 白身魚のフライ 付) ほうれん草の生姜和え 赤だし 果物	ゆかりごはん 焼きそば 菜の花のしらす和え 果物 	米飯 あじの磯部焼き はくさいのサラダ すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏ごまカツ ブロccoli-のサラダ すまし汁 果物	米飯 豚肉の梅味噌焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 デザートムース	山菜ちらし寿司 (トッピング) 南瓜とがんもの炊き合わせ 赤だし 果物 	米飯 魚の変わり衣天ぷら ほうれん草のささみ和え 味噌汁 果物
	エネルギー - 559kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.7g 食塩 2.7g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.1g 食塩 1.6g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9g 食塩 2.1g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.4g 食塩 2.5g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 12.1g 脂質 5g 食塩 3.7g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.4g 食塩 2.9g
夕食	米飯 豚肉ソテー彩ねぎソース (ソース) じゃが芋の煮物 キャベツのピ-ナツ和え みぞれ汁	米飯 鯖の香り漬焼き (魚トッピング) もやしのソテー カリフラワーのツナ和え 味噌汁	米飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 里芋と切干大根の煮物 マカロニサラダ ワカメスープ	米飯 肉団子酢豚風 五目ひじき煮 オクラ柚子和え 味噌汁	米飯 さばの南部焼き さつまいも甘煮 春雨の三杯酢 味噌汁 	米飯 八宝菜  焼売 もやしの生姜和え 中華スープ	米飯 信田巻と落とし卵 スパゲッティサラダ 茄子の炒め煮 すまし汁
	エネルギー - 534kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.9g 食塩 3g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.2g 食塩 2.9g	エネルギー - 586kcal 蛋白質 18.5g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 19.7g 脂質 6.6g 食塩 4.5g	エネルギー - 643kcal 蛋白質 19.6g 脂質 17.7g 食塩 3.3g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 650kcal 蛋白質 23.9g 脂質 24.2g 食塩 3g
3時	りんごロールケーキ	あんドーナツ	ショートケーキ	青りんごゼリー	さつまいもおはぎ	抹茶ケーキ	コーヒープリン
	エネルギー - 58kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.1g 食塩 0g	エネルギー - 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー - 114kcal 蛋白質 1.2g 脂質 8.1g 食塩 0g	エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 80kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.8g 食塩 0.1g	エネルギー - 60kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 食塩 0.1g
エネルギー - 1513kcal 蛋白質 46.5g 脂質 37.7g 食塩 7.6g	エネルギー - 1481kcal 蛋白質 51.2g 脂質 35.4g 食塩 6.6g	エネルギー - 1544kcal 蛋白質 46.8g 脂質 37.5g 食塩 7.3g	エネルギー - 1537kcal 蛋白質 49.5g 脂質 28g 食塩 8.7g	エネルギー - 1605kcal 蛋白質 47.7g 脂質 34.8g 食塩 8.3g	エネルギー - 1443kcal 蛋白質 45.4g 脂質 27.2g 食塩 8.6g	エネルギー - 1569kcal 蛋白質 54.4g 脂質 38.2g 食塩 8.8g	