

# 献立表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリワラのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃがいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 441kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.6g 食塩 1.8g	エネルギー 379kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.9g 食塩 1.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.7g 食塩 2.4g	エネルギー 358kcal 蛋白質 9g 脂質 3.1g 食塩 2.1g	エネルギー 442kcal 蛋白質 9.6g 脂質 9.3g 食塩 1.9g	エネルギー 368kcal 蛋白質 8g 脂質 2.9g 食塩 2.2g	エネルギー 421kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.7g 食塩 1.8g
昼食	米飯 鶏肉のピカタ 付) マカロニサラダ コンソメスープ 果物	米飯 豚の生姜焼き 付) 大根の酢の物 味噌汁 果物 	米飯 鶏肉のピザ焼き 付) 大豆煮 味噌汁 果物	わかめごはん ちゃんぽん 焼売 杏仁豆腐 	子供の日 ■ オムライス サラダ コンソメスープ デザートムース	そぼろ丼 炊き合わせ すまし汁 果物 	米飯 鱈の竜田焼き 切干大根煮 味噌汁 果物
	エネルギー 537kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.8g 食塩 2.2g	エネルギー 539kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14g 食塩 2.3g	エネルギー 573kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.2g 食塩 3.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11.2g 食塩 2.9g	エネルギー 474kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.7g 食塩 2.5g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.6g 食塩 3g	エネルギー 515kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.6g 食塩 2.8g
夕食	米飯 鱈の甘酢あんかけ 南瓜いとこ煮 いんげんおかか和え すまし汁 	米飯 豆腐ふくさ焼き 白菜とつみれの煮物 キャベツのツナサラダ すまし汁	米飯 鰯の煮付け ちくわのピリ辛炒め ほうれん草のゆかり和え すまし汁	米飯 牛肉の味噌炒め 和風スパゲティ オクラのおろしポン酢和え すまし汁	米飯 鮭のムニエル 付) 牛肉大根煮 ほうれん草のナムル コンソメスープ	米飯 ささみカツ 付) 厚揚げと茄子の炒め煮 スパゲッティサラダ 中華スープ 	米飯 肉豆腐 れんこんきんぴら キャベツの昆布和え すまし汁 
	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6.8g 食塩 2.8g	エネルギー 574kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.3g 食塩 3.1g	エネルギー 409kcal 蛋白質 22.9g 脂質 3.3g 食塩 3.2g	エネルギー 486kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.9g 食塩 2.4g	エネルギー 480kcal 蛋白質 25.1g 脂質 8.2g 食塩 2.4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.8g 食塩 2.7g	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.9g 食塩 2.6g
3時	チョコプリン	薄皮まんじゅう	いちご蒸しケーキ	チーズヨーグルトムース	黒糖まんじゅう	パニラババロア	いちごクレープ
	エネルギー 59kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.5g 食塩 0.1g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 食塩 0.2g	エネルギー 77kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.2g 食塩 0.2g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 2.5g 脂質 3.1g 食塩 0g	エネルギー 89kcal 蛋白質 1g 脂質 5.5g 食塩 0.1g
	エネルギー 1533kcal 蛋白質 53.1g 脂質 24.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 52.8g 脂質 34.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 57.1g 脂質 26.1g 食塩 9.1g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 57.7g 脂質 27.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 48.3g 脂質 30.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 50.3g 脂質 34.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 53.3g 脂質 28.7g 食塩 7.3g