

献立表

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	米飯 白菜の和え物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 スナップソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 カリフラワーのサラダ 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 ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 356kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.3g 食塩 1.7g	エネルギー 352kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.2g 食塩 2.3g	エネルギー 372kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.6g 食塩 2.2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.9g 食塩 1.8g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.4g 食塩 2.3g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.3g 脂質 5.6g 食塩 2g	エネルギー 379kcal 蛋白質 10g 脂質 4.9g 食塩 2g
昼食	米飯 豚肉トマトソース ほうれん草のピ-ナツ和え コンソメスープ 果物	米飯 筑前煮 キャベツツナサラダ すまし汁 果物	米飯 牛肉のオイスターソース炒め 白菜のごま和え 味噌汁 果物	米飯 メバルの甘辛たれがらめ 付) 大豆煮 すまし汁 果物	米飯 あじフライ 付) さつま芋サラダ かき玉スープ デザートムース 	米飯 ビーフシチュー コールローサラダ ヨーグルト 	わかめごはん 肉うどん ほうれん草のしらす和え 果物
	エネルギー 493kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.6g 食塩 2.2g	エネルギー 545kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13g 食塩 2.8g	エネルギー 471kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.8g 食塩 2.8g	エネルギー 493kcal 蛋白質 23g 脂質 8g 食塩 2.4g	エネルギー 582kcal 蛋白質 16.6g 脂質 13.7g 食塩 2.5g	エネルギー 543kcal 蛋白質 19g 脂質 10.6g 食塩 3.2g	エネルギー 462kcal 蛋白質 18.3g 脂質 5.2g 食塩 2.9g
夕食	米飯 鱈の中華揚げ漬け 付) 焼き餃子 カリフラワーサラダ 春雨スープ	米飯 和風たまご焼き 茄子の煮物 いんげんのマヨ和え 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 高野豆腐含め煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 	米飯 田楽 (田楽味噌) ビーフソテー ほうれん草の生姜和え すまし汁	米飯 鶏の照り焼き 付) 山菜の煮浸し わかめ酢の物 味噌汁	米飯 魚の焼き南蛮漬け 炊き合わせ 茄子の生姜和え すまし汁 	米飯 豆腐のさつま揚げ 付) 切干大根の煮物 もやしサラダ和え すまし汁
	エネルギー 550kcal 蛋白質 23g 脂質 14.5g 食塩 2.7g	エネルギー 578kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22g 食塩 3.3g	エネルギー 563kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19g 食塩 2.8g	エネルギー 582kcal 蛋白質 20g 脂質 14.7g 食塩 3g	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.5g 食塩 4.1g	エネルギー 460kcal 蛋白質 19.9g 脂質 4g 食塩 3.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 20g 脂質 15.5g 食塩 3.5g
3時	プチシュー エネルギー 23kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.3g 食塩 0g	チョコマーブルケーキ エネルギー 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 食塩 0.1g	ベイクドチーズケーキ エネルギー 138kcal 蛋白質 2.7g 脂質 9.4g 食塩 0.2g	青りんごゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	カステラ エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	抹茶ブラウニー エネルギー 48kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.9g 食塩 0g	チョコプリン エネルギー 70kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0.1g
	エネルギー 1422kcal 蛋白質 47.8g 脂質 30.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 50.4g 脂質 42.2g 食塩 8.5g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 53.1g 脂質 38.8g 食塩 8g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 52.6g 脂質 26.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 46.2g 脂質 33.8g 食塩 9g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 49.8g 脂質 23.1g 食塩 8.5g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 48.9g 脂質 27.9g 食塩 8.5g