







献立表

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	米飯 じゃが芋の炒め煮 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 ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリー和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根サラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 418kcal 蛋白質 9.3g 脂質 5.6g 食塩 2.2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.6g 食塩 1.8g	エネルギー 358kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.4g 食塩 2g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.5g 食塩 1.9g	エネルギー 369kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.1g 食塩 1.8g	エネルギー 354kcal 蛋白質 7.5g 脂質 1.4g 食塩 2g	エネルギー 390kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.4g 食塩 1.9g
昼食	米飯 肉団子酢豚風 アスパラと玉ねぎの彩りサラダ 中華スープ 果物 	米飯 鶏肉のマスタード焼き付) ちくわの五目きんぴら 味噌汁 バナナ	米飯 赤魚の唐揚げ酢あんかけ 大根とがんもの煮付け すまし汁 果物	他人丼 茄子の炒め煮 味噌汁 果物 	桜えびとえんどう豆のおこわ 天ぷら盛り合わせ (てんつゆ) 鯛の塩焼き 炊き合わせ 大根の梅風味和え すまし汁 果物	米飯 白身フライ ひじきサラダ 中華スープ 果物 	カレーライス キャベツサラダ デザートムース 漬物 
	エネルギー 487kcal 蛋白質 16.7g 脂質 6g 食塩 3.4g	エネルギー 562kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.8g 食塩 2.7g	エネルギー 494kcal 蛋白質 18g 脂質 10.3g 食塩 2g	エネルギー 542kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.8g 食塩 3.1g	エネルギー 618kcal 蛋白質 21g 脂質 16g 食塩 3g	エネルギー 566kcal 蛋白質 15.3g 脂質 18.4g 食塩 2.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.5g 食塩 2.8g
夕食	米飯 具沢山卵焼き 茄子の味噌炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁 	米飯 ポークチャップ 里芋のえびあんかけ 白菜のサラダ 豆腐のスープ	米飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め じゃがいものツナ炒め 春雨の酢の物 味噌汁	米飯 鱈のムニエル キャベツとえびのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 和風おろしハンバーグ付) 里芋とがんもの煮物 ほうれん草のゆず和え かき玉汁	米飯 手作り焼きがんもあんかけ付) 大根の肉みそかけ 白菜サラダ 味噌汁	米飯 鶏の七味照り焼き付) 茄子とちくわの炒め煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁
	エネルギー 571kcal 蛋白質 23.3g 脂質 19.3g 食塩 3.8g	エネルギー 522kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.6g 食塩 3g	エネルギー 603kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.7g 食塩 3.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.6g 食塩 2.6g	エネルギー 536kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.1g 食塩 3.8g	エネルギー 543kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.6g 食塩 3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16g 食塩 3.5g
3時	栗ようかん	白まんじゅう	こしあんドームケーキ	ココアケーキ	よもぎまんじゅう	どら焼き	ほうじ茶プリン
	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 111kcal 蛋白質 2.6g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0g 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g
	エネルギー 1550kcal 蛋白質 50.1g 脂質 31g 食塩 9.5g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 52.2g 脂質 35.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 50.4g 脂質 31g 食塩 7.4g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 53.5g 脂質 30.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 53.2g 脂質 33.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 43.4g 脂質 34g 食塩 7.5g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 51.5g 脂質 36.4g 食塩 8.2g