

献立表

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	米飯 いんげんの菜種和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 温野菜のサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 じゃが芋のスープ 煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の和風サラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 キャベツのゆかり和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.3g 食塩 1.7g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.3g 食塩 1.9g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10g 脂質 4.1g 食塩 2.1g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.9g 食塩 2.4g	エネルギー 369kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.8g 食塩 1.7g	エネルギー 370kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.7g 食塩 2.1g	エネルギー 354kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.2g 食塩 2.3g
昼食	米飯 メンチカツ ジャーマンポテト コーンスープ 果物	米飯 太刀魚西京焼き 白菜の梅和え すまし汁 果物 	米飯 中華丼 キャベツと胡瓜の和え物 中華スープ 桃ゼリー	米飯 チキン南蛮 タルタルソース もやしのしそ和え 味噌汁 果物 	菜飯ごはん 焼きそば 三色焼売 デザートムース 	米飯 鯖の竜田焼き 菜の花のゆず和え すまし汁 果物	米飯 牛肉ソテーおろしポン酢 里芋そぼろあん 味噌汁 果物
	エネルギー 687kcal 蛋白質 12.6g 脂質 23.7g 食塩 2.6g	エネルギー 499kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.3g 食塩 2.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.9g 食塩 2.9g	エネルギー 549kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13g 食塩 2.8g	エネルギー 618kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.5g 食塩 2.2g	エネルギー 535kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.5g 食塩 2.2g	エネルギー 548kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.8g 食塩 3.1g
夕食	米飯 鯖の甘辛たれがらめ 付) 南瓜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	米飯 お好み焼き風 大根と鶏肉の旨煮 もやしサラダ 味噌汁	米飯 鰯の南部焼き あんかけ豆腐 ほうれん草のポン酢和え すまし汁 	米飯 豆腐のピリ辛炒め 大根のうすくず煮 茄子のおかか和え すまし汁	米飯 鰯の煮付け 白菜の煮浸し いんげんのささみ和え 味噌汁	米飯 かに玉 エビカツ もやしのサラダ 春雨スープ 	米飯 メバルの香り漬焼き (魚トッピング) 和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ かき玉汁
	エネルギー 528kcal 蛋白質 23g 脂質 9g 食塩 3.5g	エネルギー 459kcal 蛋白質 25.3g 脂質 12.8g 食塩 4.2g	エネルギー 503kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.4g 食塩 3.2g	エネルギー 440kcal 蛋白質 17.1g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 438kcal 蛋白質 22.3g 脂質 5g 食塩 3.2g	エネルギー 551kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17g 食塩 3.5g	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.3g 食塩 3.2g
3時	いちごプチケーキ	おまんじゅう	あんドーナツ	きな粉おかき	ドーナツ	さつまいもおはぎ	水ようかん
	エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	エネルギー 104kcal 蛋白質 1.7g 脂質 5.4g 食塩 0.2g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g
	エネルギー 1626kcal 蛋白質 45.6g 脂質 38.4g 食塩 8g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 53.6g 脂質 33.6g 食塩 8.4g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 54.3g 脂質 33.3g 食塩 8.3g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 48.3g 脂質 27.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 51.6g 脂質 32.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 50.5g 脂質 37.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 56.6g 脂質 24.3g 食塩 8.7g