

献立表

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	米飯 卵の花 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜の和え物 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 ひじき煮 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 たいみそ	米飯 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー - 379kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.6g 食塩 1.9g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.5g 食塩 1.7g	エネルギー - 345kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.4g 食塩 2.4g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 390kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.1g 食塩 1.7g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 10.3g 脂質 5.8g 食塩 1.8g
昼食	米飯 鶏つくね焼き 付) 白菜のドレッシング和え すまし汁 果物	米飯 豚肉のチーズピカタ ほうれん草の和え物 コンソメスープ 果物	米飯 鱈のムニエル ポテトサラダ ミネストローネ 果物 	赤飯 てんぷら盛り合わせ 鱧の湯引き 炊き合わせ 白菜の酢の物 茶碗蒸し 果物 	米飯 豚肉のトマトソースかけ 切干大根とベーコンの炒め煮 コンソメスープ 果物	米飯 豚の生姜焼き 白菜の煮浸し すまし汁 果物 	米飯 デミグラスハンバーグ さつまいものサラダ コンソメスープ 果物
	エネルギー - 474kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.5g 食塩 2.6g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19g 食塩 2.8g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.5g 食塩 2g	エネルギー - 626kcal 蛋白質 29.8g 脂質 9g 食塩 3.2g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.7g 食塩 2.8g	エネルギー - 545kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.2g 食塩 2g	エネルギー - 587kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.6g 食塩 2g
夕食	米飯 えびと卵のチリソース 大根のひき肉あんかけ ナムル 中華スープ	米飯 鶏肉の揚げ煮 ちくわの金平 茄子の生姜和え すまし汁 	米飯 鱈の味噌漬け焼き 厚揚げと里芋の炒め煮 大根のポン酢和え すまし汁	米飯 鶏肉の焼き浸し 五目煮豆 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米飯 牛肉のしぐれ煮 南瓜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	米飯 鮭のタルタル焼き 焼きビーフン キャベツのツナサラダ たまごスープ	米飯 和風たまご焼き 肉団子の甘酢あんかけ すまし汁 煮豆
	エネルギー - 576kcal 蛋白質 23.5g 脂質 16.3g 食塩 3.5g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.1g 食塩 3.3g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.5g 食塩 3.1g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.4g 食塩 3.8g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 22.8g 脂質 7.9g 食塩 3.4g	エネルギー - 552kcal 蛋白質 26g 脂質 16.7g 食塩 2.3g	エネルギー - 576kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15g 食塩 2.7g
3時	カスタードプcheーキ	いちごプcheーキ	プリン	紅白まんじゅう	黒糖蒸しパンケーキ	チョコババロア	カステラ
	エネルギー - 46kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.4g 食塩 0.2g	エネルギー - 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー - 51kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー - 98kcal 蛋白質 2g 脂質 0.2g 食塩 0g	エネルギー - 99kcal 蛋白質 2g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー - 111kcal 蛋白質 2.9g 脂質 4.6g 食塩 0.1g	エネルギー - 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g
	エネルギー - 1475kcal 蛋白質 52.2g 脂質 33.8g 食塩 8.2g	エネルギー - 1577kcal 蛋白質 51g 脂質 39.9g 食塩 7.9g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 50.6g 脂質 26.6g 食塩 7.6g	エネルギー - 1646kcal 蛋白質 64.4g 脂質 28g 食塩 8.9g	エネルギー - 1523kcal 蛋白質 50.9g 脂質 33.2g 食塩 8.2g	エネルギー - 1598kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.6g 食塩 6.1g	エネルギー - 1626kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.6g 食塩 6.6g