

献立表

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝食	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 いんげんのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ 	米飯 じゃが芋のスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3g 食塩 2.3g	エネルギー 406kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.2g 食塩 2.1g	エネルギー 383kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.8g 食塩 2.4g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.1g 食塩 2.3g	エネルギー 430kcal 蛋白質 7.5g 脂質 3.5g 食塩 2g	エネルギー 378kcal 蛋白質 9g 脂質 2.4g 食塩 2.4g
昼食	米飯 エビフライ 冷奴 すまし汁 デザートムース	米飯 卵炒めの野菜あん 大根の冷し鉢 味噌汁 果物 	米飯 鰯のねぎポン酢焼き 筑前煮 味噌汁 果物	五目ごはん きつねそば 茄子のそぼろあんかけ デザートムース	米飯 豚肉の彩り甘酢ソース (ソース) ブロッコリーのビーンズサラダ 中華スープ 果物	米飯 肉団子酢豚風 ジャーマンポテト 中華スープ 果物	牛丼 ブロッコリーサラダ 赤だし フルーツヨーグルト
	エネルギー 529kcal 蛋白質 14.8g 脂質 17.3g 食塩 2g	エネルギー 533kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.1g 食塩 3.1g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.1g 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.9g 食塩 2.9g	エネルギー 517kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13g 食塩 1.8g	エネルギー 450kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.7g 食塩 3g	エネルギー 498kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.4g 食塩 2.8g
夕食	米飯 焼き肉風 さつまいもレモン煮 海藻サラダ 中華スープ	米飯 太刀魚の梅肉焼き 付) 和風ビーフン キャベツの昆布和え すまし汁	米飯  鶏団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) ブロッコリーのツナ炒め 菜の花の辛子和え すまし汁	米飯 鶏肉ソテーきのこあん 春雨のサラダ かき卵スープ こんぶ豆 	米飯 赤魚の味噌煮 竹輪のピリ辛炒め ほうれん草のゆかり和え すまし汁	米飯 ほうれん草オムレット 付) コロケ  もやしのささみサラダ コンソメスープ	米飯 ブリの照り焼き 厚揚げの炒め煮 大根サラダ 味噌汁
	エネルギー 522kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.3g 食塩 2.8g	エネルギー 554kcal 蛋白質 19g 脂質 15.6g 食塩 2.9g	エネルギー 596kcal 蛋白質 27.1g 脂質 16.1g 食塩 3.2g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.7g 食塩 2.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.9g 脂質 7.4g 食塩 4.2g	エネルギー 611kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.5g 食塩 3.2g	エネルギー 575kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.4g 食塩 3.1g
3時	抹茶まんじゅう	コーヒープリン	きなこケーキ	ドーナツ	いちごゼリー	白あんようかん	もみじ饅頭
	エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 60kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 食塩 0.1g	エネルギー 121kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3g 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 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 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 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g
	エネルギー 1465kcal 蛋白質 43.5g 脂質 29.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 49.2g 脂質 34.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 62.5g 脂質 35g 食塩 8.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 49.3g 脂質 34.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 50.7g 脂質 23.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 43.1g 脂質 25.7g 食塩 8.3g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 54.2g 脂質 30.5g 食塩 8.3g