

# 献立表

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝食	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツのスープ煮 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 ほうれん草のソテー 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 ふりかけ	米飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 ひじき煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 370kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5g 食塩 1.9g	エネルギー 368kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.4g 食塩 2.1g	エネルギー 356kcal 蛋白質 9.9g 脂質 2.1g 食塩 2.5g	エネルギー 370kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4g 食塩 2.1g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.9g 食塩 1.7g	エネルギー 405kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.4g 食塩 1.8g	エネルギー 386kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.4g 食塩 2.1g
昼食	米飯 鯖の竜田揚げ 付) 高野豆腐の含め煮 味噌汁 果物	ちらし寿司 つみれの煮物 すまし汁 果物 	梅わかめご飯 冷やし中華 三色焼売 デザートムース 	米飯 鯖のもろみ焼き 付) 白菜のポン酢和え すまし汁 果物	米飯 紅生姜入りすり身天 付) 大根の酢の物 味噌汁 果物	親子丼 ほうれん草の酢味噌和え すまし汁 果物	米飯 鮭のムニエル さつま芋サラダ コンソメスープ 果物 
	エネルギー 582kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.7g 食塩 2.4g	エネルギー 489kcal 蛋白質 16.4g 脂質 4.7g 食塩 2.6g	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10g 食塩 2.5g	エネルギー 546kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.5g 食塩 2.2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.1g 食塩 3.4g	エネルギー 556kcal 蛋白質 23g 脂質 13.4g 食塩 2.7g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21g 脂質 11.2g 食塩 1.9g
夕食	米飯 肉じゃが 大根の肉みそかけ 海藻サラダ すまし汁 	米飯 鰯の山椒焼き 付) ちくわの金平 ほうれん草のの辛子和え 味噌汁	米飯 肉団子の中華煮 じゃが芋と大豆の煮物 ブロッコリー和え 中華スープ	米飯 牛肉の味噌炒め 大根のきんぴら オクラのしらす和え 春雨スープ	米飯 ポークチャップ 茄子としろなの煮浸し キャベツのごま和え かき玉汁	米飯 魚の焼き南蛮漬け 里芋と空豆の煮物 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 大根煮 卵豆腐 すまし汁 
	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.9g 食塩 4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 27.3g 脂質 16.3g 食塩 4.2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.6g 食塩 3.1g	エネルギー 475kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.5g 食塩 3.1g	エネルギー 557kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	エネルギー 528kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11g 食塩 3.6g	エネルギー 522kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13g 食塩 3.5g
3時	ドームケーキ	薄皮まんじゅう	きな粉おかし	バナナケーキ	カスタードプチケーキ	黒糖蒸しパン	チョコマーブルケーキ
	エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.4g 脂質 6.6g 食塩 0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.4g 食塩 0.2g	エネルギー 107kcal 蛋白質 2.6g 脂質 4.3g 食塩 0.2g	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 食塩 0.1g
	エネルギー 1568kcal 蛋白質 55.8g 脂質 32.9g 食塩 8.3g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 52.6g 脂質 25.5g 食塩 8.9g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 49.3g 脂質 24.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 47.7g 脂質 37.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 48g 脂質 37.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 56g 脂質 32.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 56.5g 脂質 34.6g 食塩 7.6g