

# 献立表

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
朝食	米飯 里芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜と高野の煮浸し 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 のり佃煮	米飯 いんげんツナ和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーサラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 393kcal 蛋白質 9.9g 脂質 2.4g 食塩 2.3g	エネルギー 386kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.6g 食塩 2.1g	エネルギー 357kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.9g 食塩 2.2g	エネルギー 366kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.9g 食塩 2g	エネルギー 357kcal 蛋白質 9g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 394kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.6g 食塩 2g	エネルギー 366kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4g 食塩 2.1g
昼食	米飯 酢豚 キャベツ生姜和え 中華スープ 果物	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子のおかか和え 味噌汁 果物	米飯 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ コーンスープ 果物	米飯 肉豆腐 大根のおかか和え すまし汁 果物	米飯 太刀魚の塩焼き ちくわの五目きんぴら すまし汁  果物	ポークカレーライス キャベツのサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 とんかつ いんげんのサラダ 味噌汁 デザートムース
	エネルギー 556kcal 蛋白質 15.5g 脂質 15.1g 食塩 3.2g	エネルギー 511kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.9g 食塩 3.2g	エネルギー 633kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.7g 食塩 1.9g	エネルギー 488kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.1g 食塩 2.8g	エネルギー 531kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.4g 食塩 2.7g	エネルギー 530kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.4g 食塩 2.6g	エネルギー 603kcal 蛋白質 20.1g 脂質 20g 食塩 2.5g
夕食	米飯 メバルの煮付け 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	米飯 かに玉蒸し つみれといんげんの煮物 アスパラときのこサラダ 春雨スープ	米飯  鯖の幽庵焼き 大根味噌炒め もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 豚肉のトマトソース 五目煮豆 キャベツサラダ  味噌汁	米飯 牛肉と厚揚げオイスターソース炒 さつまいも甘煮 オクラの梅風味和え かきたま汁	米飯 鶏肉の照り焼き 茄子の炒め煮 ほうれん草のピーナツ和え すまし汁	米飯 鰯のバター醤油焼き たまごとじ マカロニサラダ わかめスープ
	エネルギー 501kcal 蛋白質 23.6g 脂質 8.1g 食塩 3.4g	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.7g 食塩 3.5g	エネルギー 503kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.7g 食塩 3.1g	エネルギー 572kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.9g 食塩 3.1g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.2g 食塩 2.9g	エネルギー 531kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.4g 食塩 2.8g	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.3g 食塩 3.4g
3時	もみじ饅頭	栗ようかん	キャラメルプリン	あんドーナツ	いちごブチケーキ	鯛饅頭	さつまいもおはぎ
	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 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 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー 93kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.2g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g
	エネルギー 1554kcal 蛋白質 51.9g 脂質 27.9g 食塩 8.9g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 50.7g 脂質 28.3g 食塩 8.9g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 53.8g 脂質 38.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.8g 食塩 8g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 49.8g 脂質 32.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 48g 脂質 33.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 52.2g 脂質 39.4g 食塩 8g