

献立表

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 1	日 2
朝食	米飯 ひじき煮 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 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 キヤベツの炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 401kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.4g 食塩 1.8g	エネルギー 418kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.6g 食塩 1.8g	エネルギー 365kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.6g 食塩 2g	エネルギー 362kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.3g 食塩 2.3g	エネルギー 381kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.1g 食塩 1.8g	エネルギー 367kcal 蛋白質 9g 脂質 4g 食塩 2.5g	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.2g 食塩 2.4g
昼食	菜飯ごはん 肉うどん 切干大根煮 果物	米飯 鯖の西京焼き もやしの生姜和え すまし汁 果物 	米飯 肉じゃが 菜の花の柚子和え 味噌汁 果物	米飯 鯆の蒲焼 付) ビーフン高菜炒め すまし汁 果物	米飯 鶏肉の揚げ煮 ほうれん草のゆかり和え 味噌汁 果物	赤飯 鯛の塩焼き 豚肉の冷しゃぶ風 野菜炊き合わせ(冷) 胡瓜とみょうがの酢の物 すまし汁 果物盛り合わせ	米飯 豚の梅しそ焼き 付) 大根サラダ かきたま汁 果物
	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9g 食塩 2.9g	エネルギー 541kcal 蛋白質 27.3g 脂質 9.7g 食塩 2.4g	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.4g 脂質 5.6g 食塩 3.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.9g 食塩 2.2g	エネルギー 564kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.1g 食塩 3.3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.1g 食塩 2.5g	エネルギー 498kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.8g 食塩 2.5g
夕食	米飯 回鍋肉 焼き餃子 ブロッコリーのごまドレ和え 中華スープ 	米飯 豆腐のピリ辛炒め 南瓜の煮物 大根とみょうがの和え物 すまし汁	米飯 豚肉の甘酢炒め 里芋含め煮 大根かにあんかけ 味噌汁 	米飯 鶏肉のピカタ 付) じゃがいものピリ辛炒め マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 松風焼き 五目きんぴら キヤベツのサラダ 味噌汁	米飯 牛肉のしぐれ煮 ツナじゃが オクラのポン酢和え 味噌汁 	米飯 鯖の塩焼き がんもと南瓜の煮物 茄子の生姜和え 赤だし
	エネルギー 568kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.9g 食塩 2.3g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.8g 食塩 2.7g	エネルギー 569kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.9g 食塩 3.6g	エネルギー 569kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12g 食塩 2.9g	エネルギー 549kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.1g 食塩 4.1g	エネルギー 524kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.6g 食塩 3.5g	エネルギー 539kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.1g 食塩 2.9g
3時	抹茶ブラウニー	蒸しパンケーキ	どら焼き	水ようかん	プリン	りんごプチケーキ	きな粉おかき
	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.9g 食塩 0g	エネルギー 98kcal 蛋白質 2g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 77kcal 蛋白質 1.6g 脂質 1.1g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	エネルギー 94kcal 蛋白質 2.2g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.4g 食塩 0.3g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.3g 脂質 3.7g 食塩 0.1g
	エネルギー 1540kcal 蛋白質 49.9g 脂質 36.2g 食塩 7g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 58.9g 脂質 28.3g 食塩 7g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 51.1g 脂質 26.2g 食塩 8.9g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 54g 脂質 23.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 55.4g 脂質 43.8g 食塩 9.3g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 56.3g 脂質 27.1g 食塩 8.8g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 45.4g 脂質 37.8g 食塩 7.9g