

# 献立表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜スープ煮 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 海苔佃煮	米飯 大根かに風味和え 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 ふりかけ 	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 368kcal 蛋白質 9g 脂質 4.6g 食塩 1.8g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.5g 食塩 2.2g	エネルギー 350kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.2g 食塩 2.1g	エネルギー 366kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.7g 食塩 2g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.5g 食塩 1.9g	エネルギー 375kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.8g 食塩 2.3g	エネルギー 439kcal 蛋白質 9.3g 脂質 5.4g 食塩 1.9g
昼食	米飯 鶏肉の彩りソース 春雨の酢の物 ワカメスープ フルーツヨーグルト	米飯 太刀魚幽庵焼き 付) 海藻サラダ 味噌汁 果物	米飯 ポークチャップ ほうれん草のソテー 中華スープ 果物	ピラフ ハムカツ クリームスープ デザートムース	セタ■ 菜飯 セタそうめん (つゆ) 天ぷら 果物 	米飯 鯖のねぎポン酢焼き 里芋とがんもの煮物 すまし汁 果物	米飯 揚げ出し豆腐 豚肉と白菜の甘辛炒め 味噌汁 果物
	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.6g 食塩 3.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.4g 食塩 3.1g	エネルギー 596kcal 蛋白質 16.9g 脂質 20.6g 食塩 2.9g	エネルギー 542kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.9g 食塩 4.1g	エネルギー 499kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.1g 食塩 2.7g	エネルギー 573kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.7g 食塩 2.6g
夕食	米飯 豚肉のピカタ 里芋の煮物 サラダ コンソメスープ 	米飯 オムレツデミグラスソースかけ カリフラワーのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ	米飯 鰯の磯辺焼き 付) 五目煮豆 卵豆腐 味噌汁	米飯 牛肉の中華炒め 高野豆腐含め煮 もやしのサラダ すまし汁	米飯 ハンバーグ 付) ちくわきんぴら いんげんごまマヨ和え コンソメスープ 	米飯 赤魚の味噌煮 切干大根の煮物 ほうれん草のささみ和え つみれ汁	米飯 かに玉野菜あん いんげんと厚揚げの炒め煮 大根の冷やし鉢 味噌汁 
	エネルギー 532kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.5g 食塩 2.5g	エネルギー 599kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.2g 食塩 3g	エネルギー 523kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.2g 食塩 3.5g	エネルギー 503kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.1g 食塩 2.5g	エネルギー 596kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.7g 食塩 3.3g	エネルギー 446kcal 蛋白質 22.1g 脂質 6.3g 食塩 2.7g	エネルギー 522kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.7g 食塩 4g
3時	オレンジゼリー	あんドーナツ	マンゴープリン	黒糖まんじゅう	ロールケーキ (いちご)	キャラメルプリン	いちごクレープ
	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.6g 食塩 0g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 36kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.7g 食塩 0g	エネルギー 51kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 89kcal 蛋白質 1g 脂質 5.5g 食塩 0.1g
	エネルギー 1470kcal 蛋白質 45.1g 脂質 31.6g 食塩 7g	エネルギー 1614kcal 蛋白質 52.2g 脂質 44.2g 食塩 8.8g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54.9g 脂質 34.4g 食塩 8.7g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 51.3g 脂質 35.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 48.9g 脂質 35.8g 食塩 9.3g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 51.8g 脂質 19.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 48.7g 脂質 40.3g 食塩 8.6g