

# 献立表

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ジャーマンポテト 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 のり佃煮	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 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 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 388kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 397kcal 蛋白質 9g 脂質 4.1g 食塩 2.3g	エネルギー 378kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.8g 食塩 2.2g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.2g 食塩 2g	エネルギー 367kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.7g 食塩 1.7g	エネルギー 393kcal 蛋白質 11.8g 脂質 4.8g 食塩 2g	エネルギー 367kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.8g 食塩 2.4g
昼食	米飯 豚肉の生姜焼き 付) ほうれん草酢味噌和え すまし汁 果物	牛丼 大根しそ風味サラダ 味噌汁 果物	米飯 メンチカツ  付) カリフラワーのビーンズサラダ コンソメスープ 果物	梅じそわかめご飯 焼きそば 野菜のごま炒め 味噌汁 デザートムース	米飯 鰯の漬け焼きしそ風味 付) 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物	米飯 チキンナゲット 付) ほうれん草の錦糸和え 中華スープ 果物	米飯 赤魚のもろみ焼き 付) 大根ピリ辛炒め すまし汁 果物
	エネルギー 503kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.7g 食塩 3.1g	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.5g 食塩 3.3g	エネルギー 567kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.7g 食塩 2.3g	エネルギー 576kcal 蛋白質 17g 脂質 18.4g 食塩 3.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.7g 食塩 2.9g	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.8g 食塩 3g	エネルギー 452kcal 蛋白質 20.1g 脂質 5.8g 食塩 2.4g
夕食	米飯 魚の南蛮漬け 付) さつまいも甘煮 茄子のおかか和え かき玉汁	米飯 麻婆豆腐 五目きんぴら キャベツの七味マヨ和え 中華スープ	米飯 鶏の照り焼き甘酢ソース 高野豆腐含め煮 白菜の和え物 すまし汁	米飯 和風たまご焼き ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え すまし汁 	米飯  肉じゃが 蓮根のきんぴら オクラのポン酢和え 味噌汁	米飯 鯖のおろし煮 炊き合わせ 春雨の酢の物 すまし汁	米飯 豚の香草チーズ焼き 付) 大根の海老あんかけ インゲンのサラダ コンソメスープ
	エネルギー 547kcal 蛋白質 23.1g 脂質 7.5g 食塩 2.7g	エネルギー 639kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24.2g 食塩 3.5g	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.6g 食塩 3.3g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.2g 食塩 3.2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 19g 脂質 5.2g 食塩 3.3g	エネルギー 608kcal 蛋白質 21g 脂質 19.3g 食塩 3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.7g 食塩 2.4g
3時	カスタードプチシュー	きなこケーキ	薄皮まんじゅう	どら焼き	ほうじ茶プリン	チョコドームケーキ	ぶどうゼリー
	エネルギー 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	エネルギー 121kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3g 食塩 0.1g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g 食塩 0g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
	エネルギー 1483kcal 蛋白質 53.7g 脂質 29.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 58.7g 脂質 40.8g 食塩 9.2g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.1g 脂質 33.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 51.3g 脂質 37.4g 食塩 8.8g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 51.3g 脂質 20.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 55.5g 脂質 39.4g 食塩 8g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 50.2g 脂質 26.3g 食塩 7.2g