

献立表

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	米飯 カリフラワーツナサラダ 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 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 切干大根煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんの炒め煮 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 梅びしお	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 392kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.1g 食塩 1.7g	エネルギー 436kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.6g 食塩 1.9g	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.8g 食塩 2.1g	エネルギー 369kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.7g 食塩 2.2g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.5g 食塩 2.2g	エネルギー 362kcal 蛋白質 9g 脂質 3.2g 食塩 2.4g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.1g 食塩 2.2g
昼食	カレーライス 漬物 キャベツサラダ マンゴーヨーグルト	米飯 とんかつ  (付) ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	米飯 鯖の西京焼き (付) 炊き合わせ すまし汁 果物	米飯 豚の生姜焼き (付) 卵豆腐 味噌汁 果物	焼肉のせちチャーハン 二色焼売 中華スープ デザートムース 	五目ごはん 山菜そば じゃが芋のきんぴら フルーツヨーグルト	米飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 中華スープ 果物
	エネルギー 544kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	エネルギー 601kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.4g 食塩 2.4g	エネルギー 527kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.5g 食塩 2.6g	エネルギー 531kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.1g 食塩 3.2g	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 16.1g 脂質 5.4g 食塩 3.2g	エネルギー 565kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.3g 食塩 1.9g
夕食	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 茄子の炒め煮 白菜のゆかり和え みぞれ汁	米飯 メバルのだし焼き (付) いんげんの炒め煮 春雨の酢の物  味噌汁	米飯 肉豆腐 キャベツの彩り野菜炒め 海草サラダ 味噌汁	米飯 ブリの照り焼き じゃが芋炒め煮 大根サラダ 中華スープ	米飯 エビカツ・コロッケ (付) オクラのなめ茸和え 竹輪のピリ辛炒め 味噌汁	米飯 ポークチャップ カリフラワー中華炒め ほうれん草ピーナツ和え コンソメスープ 	米飯 筑前煮 茄子の炒め煮 白菜とわかめの和え物 すまし汁
	エネルギー 515kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.1g 食塩 3.5g	エネルギー 510kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7g 食塩 3.6g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12.2g 食塩 4.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.2g 食塩 2.3g	エネルギー 623kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.9g 食塩 4g	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.7g 食塩 2.8g	エネルギー 499kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.5g 食塩 3.4g
3時	栗ようかん	ソフトクレープ	カステラ	抹茶ときな粉のケーキ	アイスcream	しっとりプチケーキ	マスカットゼリー
	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 135kcal 蛋白質 2g 脂質 8.8g 食塩 0.1g	エネルギー 169kcal 蛋白質 2.6g 脂質 10.5g 食塩 0.1g	エネルギー 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4g 食塩 0.2g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
	エネルギー 1525kcal 蛋白質 47g 脂質 29.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 52.2g 脂質 32.3g 食塩 8g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 58.5g 脂質 32.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 52.6g 脂質 41.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1661kcal 蛋白質 53.1g 脂質 41.4g 食塩 9g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 47.3g 脂質 27.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 45.9g 脂質 31.9g 食塩 7.5g