

献立表

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	米飯 ジャーマンポテト 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 ふりかけ	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツの炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	全粥 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 
	エネルギー 401kcal 蛋白質 9g 脂質 4.5g 食塩 2g	エネルギー 382kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.6g 食塩 1.8g	エネルギー 395kcal 蛋白質 8g 脂質 3.4g 食塩 2.4g	エネルギー 432kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.7g 食塩 1.7g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3g 食塩 2g	エネルギー 372kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.1g 食塩 2.3g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.6g 食塩 2.5g
昼食	米飯 エビフライ 冷奴 味噌汁 果物 	わかめごはん 冷やし中華 肉団子の甘草炒め デザートムース 	米飯 さばの竜田揚げ (付) 大根の梅しそ和え 味噌汁 果物 	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 豚肉の味噌漬け焼き キャベツのサラダ すまし汁 果物	米飯 牛肉炒め煮 もやしのサラダ 中華スープ 果物	土用の丑の日 ■ うなぎちらし 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物
	エネルギー 519kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.2g 食塩 2.3g	エネルギー 513kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.7g 食塩 2.9g	エネルギー 613kcal 蛋白質 17.7g 脂質 22.5g 食塩 2.7g	エネルギー 722kcal 蛋白質 17.9g 脂質 30.4g 食塩 3.4g	エネルギー 533kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.3g 食塩 2.4g	エネルギー 453kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.2g 食塩 2.6g	エネルギー 551kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.1g 食塩 3.4g
夕食	米飯 鰯の南部焼き (付) 厚揚げと里芋の炒め煮 大根冷やし鉢 すまし汁	米飯 豚肉のたれ焼き (付) ナムル カリフラワーソテー ひじきサラダ ワカメスープ	米飯 田楽 (田楽味噌) ビーフソテー キャベツサラダ すまし汁 	米飯 棒々鶏風 高野豆腐含め煮 ほうれん草の湯葉和え すまし汁	米飯 ホキのムニエル (付) じゃが芋のピリ辛炒め マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 鰯の香草パン粉焼き 茄子のオイスターソース炒め ほうれん草のサラダ コンソメスープ	米飯 メバルの煮付け 茄子とそうめんの煮物 わかめ酢の物 味噌汁
	エネルギー 533kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.3g 食塩 3.6g	エネルギー 540kcal 蛋白質 22g 脂質 16.7g 食塩 2.4g	エネルギー 556kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.8g 食塩 2.7g	エネルギー 452kcal 蛋白質 26g 脂質 6.9g 食塩 3g	エネルギー 513kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.8g 食塩 2.7g	エネルギー 519kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.1g 食塩 2.6g	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8g 食塩 4.1g
3時	いちごプテシュー	まんじゅう	やわらかおかし	チョコプテケーキ	キャラメルプリン	プテケーキ	ジャムケーキ
	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.6g 食塩 0.1g	エネルギー 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.4g 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 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー 127kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.6g 食塩 0.2g
	エネルギー 1497kcal 蛋白質 42.9g 脂質 36.3g 食塩 8g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 53.8g 脂質 30.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 44.5g 脂質 39.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 53.2g 脂質 44.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 46.7g 脂質 28.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 53.1g 脂質 26.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 51g 脂質 24.3g 食塩 10.2g