

# 献立表

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんのかに風味サラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 375kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.4g 食塩 2.8g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3g 食塩 2.1g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.7g 食塩 2g	エネルギー 395kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.2g 食塩 1.9g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.3g 食塩 2.1g	エネルギー 380kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー 366kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.3g 食塩 2.4g
昼食	米飯 豚肉の冷しゃぶ風 ビーフソテー すまし汁 フルーツポンチ	米飯 冷やし坦々麺 ちくわきんぴら 果物 	米飯 鯖の磯辺焼き 里芋の味噌煮 すまし汁 果物 	米飯 太刀魚の塩焼き (付) 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鰯の柚子風味焼き (付) じゃが芋煮 味噌汁 果物	米飯 鶏の唐揚げ (付) もやしのポン酢和え 味噌汁 デザートムース	米飯 焼き肉風炒め (付) ナムル カワラ-の彩りサラダ ワカメスープ 果物
	エネルギー 543kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.3g 食塩 2.5g	エネルギー 578kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.7g 食塩 2.5g	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.9g 食塩 2.8g	エネルギー 533kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.3g 食塩 2.1g	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10g 食塩 3g	エネルギー 657kcal 蛋白質 24.1g 脂質 25.6g 食塩 2.8g	エネルギー 451kcal 蛋白質 18g 脂質 10.5g 食塩 2g
夕食	米飯 焼き鮭 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのゴマドレサラダ すまし汁	米飯 柳川風煮 いんげんの胡麻炒め オクラと長芋のサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉のピカタ (付) カリフラワーのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ	米飯 具沢山卵焼き (付) 和風高菜スパゲッティ 菜の花の生姜和え 味噌汁 	米飯 おろしハンバーグ 茄子と空豆の煮物 めかぶと大根の和え物 すまし汁 	米飯 メバルの煮付け ごぼうの炒め煮 オクラのごま和え 味噌汁	米飯 鶏肉のもろみ焼き 里芋の炒め煮 ブロッコリーのビ-ンス-サラダ すまし汁
	エネルギー 514kcal 蛋白質 27.2g 脂質 8.4g 食塩 2.7g	エネルギー 557kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.2g 食塩 3.5g	エネルギー 580kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.1g 食塩 2g	エネルギー 521kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.7g 食塩 3.7g	エネルギー 505kcal 蛋白質 18g 脂質 12.5g 食塩 3.6g	エネルギー 443kcal 蛋白質 21g 脂質 5.1g 食塩 3.2g	エネルギー 603kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.3g 食塩 3.6g
3時	コーヒーゼリー	カステラ	プチシュー	生チョコケーキ	どら焼き	おかき	水ようかん
	エネルギー 77kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 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 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	エネルギー 98kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.9g 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 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.6g 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 1509kcal 蛋白質 55.9g 脂質 26.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 58.1g 脂質 34.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 52.9g 脂質 31.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 52.6g 脂質 44.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 51.3g 脂質 27.4g 食塩 8.8g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.7g 食塩 8g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 50.4g 脂質 26.1g 食塩 8.1g