

献立表

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト  梅びしお	米飯 切干大根煮 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 キャベツのサラダ 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 ブロッコリーのサラダ 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
	エネルギー 361kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.8g 食塩 2.6g	エネルギー 353kcal 蛋白質 7.7g 脂質 2.8g 食塩 1.2g	エネルギー 398kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.4g 食塩 2.4g	エネルギー 370kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー 405kcal 蛋白質 8.9g 脂質 5.4g 食塩 2.2g	エネルギー 369kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.9g 食塩 2.4g	エネルギー 372kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4g 食塩 2.1g
昼食	とうもろこしごはん さばの塩焼き 高野豆腐含め煮 すまし汁 果物	米飯 鶏肉の野菜炒め 南瓜サラダ かき卵スープ 果物 	わかめごはん 肉うどん 豆腐しんじょうの煮物 デザートムース	米飯 白身フライ 付) カリフラワーサラダ 味噌汁 果物	米飯 信田巻と落とし卵 大根ゆかり和え 味噌汁 果物	米飯 メンチカツ 付) いんげんのおかか和え 味噌汁 果物	カレーライス サラダ フルーツヨーグルト 福神漬
	エネルギー 569kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.9g 食塩 2.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.1g 食塩 2.2g	エネルギー 557kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.7g 食塩 3.7g	エネルギー 514kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.7g 食塩 2.3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14g 食塩 3.3g	エネルギー 540kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.3g 食塩 3g	エネルギー 608kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.8g 食塩 3.2g
夕食	米飯  さつま揚げ 五目煮豆 もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 メバルの煮付け ツナじゃが わかめ酢の物 味噌汁	米飯 鶏の香味漬け焼き 付) 焼きビーフン 春雨の三杯酢 すまし汁	米飯 豚肉のねぎ塩ダレかけ 蓮根のきんぴら 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯  鱈の味噌煮 付) ひじきの煮物 冷奴 すまし汁	米飯 かに玉野菜あん 里芋煮 キャベツしらす和え 味噌汁 	米飯 鶏肉の梅しそ焼き 付) 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのごま和え ワカメスープ
	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11g 食塩 3.3g	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.5g 脂質 8.8g 食塩 3.9g	エネルギー 528kcal 蛋白質 19g 脂質 11.5g 食塩 2.3g	エネルギー 554kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.3g 食塩 3.1g	エネルギー 542kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.1g 食塩 3.5g	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12g 食塩 3.8g	エネルギー 485kcal 蛋白質 22g 脂質 13.2g 食塩 2.9g
3時	黒糖まんじゅう	蒸しパン	どら焼き	ショコラケーキ	プチシュー	あんどーナツ	芋ようかん
	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 90kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1.8g 食塩 0.2g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.9g 脂質 3g 食塩 0g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0.1g
エネルギー 1517kcal 蛋白質 51.7g 脂質 34.9g 食塩 8.7g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 54.3g 脂質 25.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 49.5g 脂質 29.2g 食塩 8.5g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 46g 脂質 34.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 57.2g 脂質 32.8g 食塩 9.1g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 48.3g 脂質 33.1g 食塩 9.3g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 50.8g 脂質 34.1g 食塩 8.3g	