

献立表

	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
朝食	米飯 キャベツのツナ炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつま芋サラダ 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 海苔佃煮	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーの和え物 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 梅びしお	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮
	エネルギー 379kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.1g 食塩 1.8g	エネルギー 438kcal 蛋白質 8.3g 脂質 5.6g 食塩 1.8g	エネルギー 405kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.3g 食塩 2.2g	エネルギー 394kcal 蛋白質 9g 脂質 5g 食塩 2.3g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.2g 食塩 1.8g	エネルギー 357kcal 蛋白質 8g 脂質 2.9g 食塩 2.7g	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.4g 食塩 2.2g
昼食	米飯 チンジャオロース風 スパゲティサラダ 中華スープ 果物	米飯 豚肉の味噌炒め 南瓜サラダ すまし汁 果物	米飯 八宝菜 焼売 わかめスープ ヨーグルト	米飯 白身魚フライ (付) カリフラワーのツナサラダ コンソメスープ 果物	米飯 鶏肉の味噌漬け焼き もやしの梅和え すまし汁 果物	五目ごはん きつねうどん 茄子の味噌炒め フルーツヨーグルト	梅じそわかめご飯 焼きそば もやしのポン酢和え 味噌汁 デザートムース
	エネルギー 468kcal 蛋白質 18.7g 脂質 8.8g 食塩 2.5g	エネルギー 552kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.9g 食塩 2.5g	エネルギー 590kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.2g 食塩 2.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.7g 食塩 2g	エネルギー 465kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.6g 食塩 2.2g	エネルギー 475kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.2g 食塩 3.3g	エネルギー 581kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.1g 食塩 3.6g
夕食	米飯 太刀魚幽庵焼き (付) じゃが芋のきんぴら 卵豆腐 味噌汁	米飯 メバルのみぞれ煮 里芋の煮物 白菜の和え物 すまし汁	米飯 すき焼き風 きんぴらごぼう 冷奴 すまし汁	米飯 照り焼きハンバーグ (付) ほうれん草と豚肉の炒め煮 大根彩りサラダ かき玉汁	米飯 和風たまご焼き つみれとしろなの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	米飯 牛焼き肉風 細切り昆布煮 ブロッコリーのごま和え 中華スープ	米飯 鯖の西京焼き (付) 大根の旨煮 茄子の生姜和え すまし汁
	エネルギー 604kcal 蛋白質 23.6g 脂質 20g 食塩 4g	エネルギー 425kcal 蛋白質 19.5g 脂質 4.3g 食塩 2.7g	エネルギー 517kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.7g 食塩 3.5g	エネルギー 518kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14g 食塩 3.4g	エネルギー 626kcal 蛋白質 20.8g 脂質 19.4g 食塩 3.3g	エネルギー 453kcal 蛋白質 21g 脂質 8.7g 食塩 3.2g	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.7g 食塩 2.8g
3時	きな粉おかき	プチケーキ	オレンジゼリー	プリン	ドームケーキ	抹茶チシュー	黒糖入りまんじゅう
	エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	エネルギー 92kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.9g 食塩 0.3g	エネルギー 15kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 71kcal 蛋白質 3.6g 脂質 3g 食塩 0.3g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g 食塩 0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g
	エネルギー 1512kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 49.1g 脂質 28.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 57.9g 脂質 33.2g 食塩 8.5g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 52.4g 脂質 36.7g 食塩 8g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 49.8g 脂質 36.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1331kcal 蛋白質 41.6g 脂質 22.5g 食塩 9.3g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 47.3g 脂質 39.3g 食塩 8.6g