

# 献立表

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	米飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツのサラダ 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 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト 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
	エネルギー 376kcal 蛋白質 10g 脂質 4.6g 食塩 1.6g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー 378kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.4g 食塩 2.4g	エネルギー 417kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.4g 食塩 2.3g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.4g 食塩 2g	エネルギー 395kcal 蛋白質 10.6g 脂質 5.4g 食塩 2.1g	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.4g 食塩 1.9g
昼食	米飯 タルタル焼き 付) もやしの中華和え 味噌汁 果物	米飯 牛しぐれ煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 果物 	米飯 鰯の漬け焼き 付) じゃが芋の金平 豚汁 果物	ちらし寿司 高野豆腐含め煮 すまし汁 デザートムース 	米飯 豚肉のピカタ 付) マカロニサラダ コンソメスープ 果物	赤飯 天ぷら盛り合わせ (天つゆ) 煮物 酢の物 すまし汁 果物	米飯 鯖のもろみ焼き 大根の胡麻炒め すまし汁 果物
	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.9g 食塩 2.4g	エネルギー 547kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.2g 食塩 3.3g	エネルギー 514kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.6g 食塩 3.2g	エネルギー 510kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.6g 食塩 2.8g	エネルギー 614kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20g 食塩 2.2g	エネルギー 586kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.7g 食塩 3g	エネルギー 475kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.2g 食塩 2.6g
夕食	米飯 大豆入つくね焼き 付) いんげんおかか炒め マカロニサラダ すまし汁	米飯 太刀魚の柚香焼き 里芋炒め煮 もやしのゆかり和え 味噌汁	米飯 厚揚げと鶏肉の野菜炒め 南瓜の煮物 茄子のおかか和え すまし汁	米飯 豚肉のトマトソースかけ キャベツのソテー 春雨のサラダ コンソメスープ	米飯 鰯の煮付け  カリフラワーのソテー 大根のゆず和え すまし汁	米飯 豆腐ふくさ焼き 里芋と鶏肉の味噌炒め わかめ酢の物 すまし汁	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ 蓮根の金平 冷奴 味噌汁
	エネルギー 584kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.2g 食塩 3.1g	エネルギー 529kcal 蛋白質 19g 脂質 14.8g 食塩 3.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 17.3g 脂質 7.5g 食塩 2.8g	エネルギー 582kcal 蛋白質 18.4g 脂質 21.6g 食塩 3g	エネルギー 425kcal 蛋白質 22.5g 脂質 6.5g 食塩 2.3g	エネルギー 559kcal 蛋白質 27.5g 脂質 12.2g 食塩 3.2g	エネルギー 493kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.1g 食塩 3.3g
3時	だら焼き エネルギー 78kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	ほうじ茶プリン エネルギー 67kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.3g 食塩 0g	水ようかん エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	いちごゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	ソフトクレープ エネルギー 92kcal 蛋白質 1g 脂質 5.4g 食塩 0.1g	カステラ エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	ジャムケーキ エネルギー 126kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.5g 食塩 0.2g
	エネルギー 1543kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 52.5g 脂質 33.7g 食塩 8.5g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 49.2g 脂質 20.5g 食塩 8.5g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 46.8g 脂質 33.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 51.3g 脂質 35.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 54.2g 脂質 28.2g 食塩 8g