

献立表

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	米飯 白菜の炒め煮 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 大根の炒め煮 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 大根サラダ 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 梅びしお	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー - 384kcal 蛋白質 8.9g 脂質 5g 食塩 2.3g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 357kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.4g 食塩 2.2g	エネルギー - 399kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4.3g 食塩 2.1g	エネルギー - 361kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.5g 食塩 2.1g	エネルギー - 355kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.6g 食塩 3.4g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 8g 脂質 4.3g 食塩 1.8g
昼食	米飯 チキン南蛮 タルタルソース もやしのしそ和え 中華スープ 果物	米飯 鱈の南蛮漬け ブロッコリーのサラダ かき玉汁 果物	米飯 牛肉オイスターソース炒め スパゲティサラダ 味噌汁 果物	豚丼 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 デザートムース 	米飯 鯖の竜田揚げ いんげんの金平 味噌汁 果物 	エビピラフ 南瓜のキッシュ コンソメスープ ヨーグルト	米飯 豚肉の甘酢炒め 冷奴あんかけ 中華スープ 果物
	エネルギー - 560kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.1g 食塩 2.9g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 581kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.6g 食塩 3.1g	エネルギー - 632kcal 蛋白質 19.2g 脂質 23.9g 食塩 3.1g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 19.3g 脂質 8.3g 食塩 2g	エネルギー - 552kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.3g 食塩 2.4g
夕食	米飯 肉じゃが 和風スパゲティ ほうれん草の胡麻ドレ和え 味噌汁 	米飯 鶏肉のマスタード焼き 付) カリフラワーのソテー 白菜の梅和え ワカメスープ	米飯 千草焼き エビ団子の煮物 わかめの中華風酢の物 すまし汁 	米飯 赤魚の味噌煮 付) 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁	米飯 豆腐のピリ辛炒め 茄子ゆず味噌かけ ほうれん草ゆかり和え すまし汁	米飯 牛肉きのこソテー 付) ピーマンのしらす炒め ポテトサラダ 味噌汁	米飯 ホキのさくさく焼き 豆のケチャップ煮 ブロッコリーのピーナツ和え コンソメスープ
	エネルギー - 559kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.3g 食塩 3.4g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17g 食塩 2.2g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.9g 食塩 3.7g	エネルギー - 459kcal 蛋白質 21g 脂質 6.5g 食塩 3.4g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.5g 食塩 3g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.2g 食塩 3g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.4g 食塩 3.5g
3時	薄皮まんじゅう	あんドーナツ	チョコレートケーキ	黒糖蒸しパン	キャラメルプリン	もみじ饅頭	オレンジゼリー
	エネルギー - 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー - 18kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.9g 食塩 0g	エネルギー - 99kcal 蛋白質 2g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー - 62kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1g 食塩 0.1g	エネルギー - 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
エネルギー - 1527kcal 蛋白質 53g 脂質 32.5g 食塩 8.6g	エネルギー - 1501kcal 蛋白質 50.9g 脂質 37.3g 食塩 6.5g	エネルギー - 1514kcal 蛋白質 51.5g 脂質 34.5g 食塩 8.2g	エネルギー - 1517kcal 蛋白質 52.4g 脂質 31.6g 食塩 8.7g	エネルギー - 1570kcal 蛋白質 53.1g 脂質 40.9g 食塩 8.3g	エネルギー - 1486kcal 蛋白質 53.6g 脂質 27.4g 食塩 8.4g	エネルギー - 1568kcal 蛋白質 50.9g 脂質 29g 食塩 7.7g	