

献立表

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ひじき煮 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 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 さつまいものサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 366kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.2g 食塩 1.9g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.7g 食塩 2.1g	エネルギー 372kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.3g 食塩 1.9g	エネルギー 408kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.4g 食塩 2g	エネルギー 364kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.8g 食塩 2g	エネルギー 380kcal 蛋白質 9g 脂質 1.6g 食塩 2.7g	エネルギー 421kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.7g 食塩 1.8g
昼食	敬老の日■ 栗ごはん 天ぷら盛り合わせ (てんつゆ) 紅白なます 秋野菜の炊き合わせ 茶碗蒸し 果物	米飯 鶏の照り焼き (付) がんもの煮物 味噌汁 果物	米飯 太刀魚の塩焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物 	米飯 アジフライ (付) マカロニサラダ かき卵スープ 果物 	ビビンバ 五目きんぴら 中華スープ みかんヨーグルト	五目ごはん ツナおろしうどん しろなと鶏肉の甘辛炒め煮 デザートムース	米飯 エビフライ 大根のおかか和え 味噌汁 果物 
	エネルギー 724kcal 蛋白質 32.8g 脂質 16g 食塩 3.5g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22g 脂質 12.9g 食塩 2.6g	エネルギー 522kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.1g 食塩 2.5g	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12g 食塩 2.2g	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.7g 食塩 3.1g	エネルギー 471kcal 蛋白質 20.4g 脂質 5.6g 食塩 3.9g	エネルギー 481kcal 蛋白質 10.8g 脂質 12g 食塩 2.4g
夕食	米飯 すき焼き風 じゃが芋のきんぴら 菜の花ゆば和え すまし汁 	米飯 クリームコロッケ・えびカツ (付) たまごとじ 茄子のずんだかけ 味噌汁	米飯 オムレツ (ソース) じゃが芋ソテー キャベツのツナ和え コンソメスープ	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 里芋の炒め煮 はくさいのゆかり和え 味噌汁	米飯 鰯の煮付 がんもの煮物 春雨ごま酢和え 味噌汁	米飯 デミグラスハンバーグ 白菜の梅マヨ和え 味噌汁 白花豆	米飯 ビーフシチュー カリフラワーのソテー キャベツサラダ
	エネルギー 554kcal 蛋白質 25g 脂質 11.1g 食塩 3g	エネルギー 575kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.8g 食塩 3.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.3g 食塩 2.7g	エネルギー 592kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.8g 食塩 3.8g	エネルギー 551kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.8g 食塩 3.2g	エネルギー 577kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.3g 食塩 2.8g	エネルギー 494kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.3g 食塩 3.6g
3時	紅白まんじゅう エネルギー 98kcal 蛋白質 2g 脂質 0.2g 食塩 0g	カスタードプチシュー エネルギー 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	ヘーゼルナッツケーキ エネルギー 129kcal 蛋白質 1.4g 脂質 10g 食塩 0.1g	利休まんじゅう エネルギー 70kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.2g	きな粉おかき エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	プリン エネルギー 84kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3.7g 食塩 0.3g	プチケーキ エネルギー 92kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.9g 食塩 0.3g
	エネルギー 1742kcal 蛋白質 68.4g 脂質 30.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 49g 脂質 34.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 49.7g 脂質 47.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 51.2g 脂質 30.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 51.8g 脂質 33.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 50.9g 脂質 26.2g 食塩 9.7g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 38g 脂質 29.9g 食塩 8.1g