

献立表

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 1
朝食	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 キャベツのソテー 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 海苔佃煮	米飯 カリフラワーのスープ煮 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 ふりかけ	米飯 ジャーマンポテト 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
	エネルギー 364kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.8g 食塩 2.7g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.7g 食塩 2.1g	エネルギー 379kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.8g 食塩 2.2g	エネルギー 361kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.3g 食塩 1.9g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3g 食塩 2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.3g 食塩 2.5g	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.7g 食塩 2.2g
昼食	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 茄子の炒め煮 コンソメスープ 果物	米飯 豚肉の梅しそ風味焼き カリフラワーのツナサラダ すまし汁 果物	米飯 鯖の西京焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 牛肉のオイスターソース炒め さつまいもサラダ すまし汁 果物	米飯 太刀魚の幽庵焼き (付) ひじきの煮物 かき卵汁 果物 	五目ごはん 味噌ラーメン 大根の和え物 デザートムース	牛丼 おでん バナナ
	エネルギー 580kcal 蛋白質 17.5g 脂質 22.8g 食塩 2.3g	エネルギー 495kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.3g 食塩 2g	エネルギー 550kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.7g 食塩 2.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.6g 食塩 2.2g	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.8g 食塩 2.3g	エネルギー 467kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.3g 食塩 2.7g	エネルギー 34kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.1g 食塩 0g
夕食	米飯 鮭の酒蒸しすだち風味 南瓜そぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 	米飯 チンジャオロース 三色焼売 マカロニサラダ コンソメスープ 	米飯 筑前煮 和風高菜スパゲッティ 海草サラダ すまし汁	米飯 ブリの照り焼き じゃが芋のピリ辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁	米飯 豚肉の甘酢炒め 炊き合わせ いんげんのしらす和え 味噌汁	米飯 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 マカロニサラダ すまし汁	米飯  鮭の蒲焼 (付) じゃが芋の炒め煮 卵豆腐 味噌汁
	エネルギー 482kcal 蛋白質 24.6g 脂質 7.9g 食塩 3g	エネルギー 596kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.8g 食塩 2.5g	エネルギー 497kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.6g 食塩 3.7g	エネルギー 584kcal 蛋白質 25g 脂質 15.5g 食塩 3g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.7g 脂質 11.5g 食塩 3.2g	エネルギー 588kcal 蛋白質 25g 脂質 14.4g 食塩 2.5g	エネルギー 538kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.7g 食塩 3.6g
3時	栗ようかん	まんじゅう	抹茶プリン	いちごプチケーキ	ドームケーキ	カステラ	こしあんドームケーキ
	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー 91kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.3g 食塩 0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g
	エネルギー 1500kcal 蛋白質 52.7g 脂質 33.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 47.9g 脂質 34.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 55.4g 脂質 28.4g 食塩 8.9g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 53.3g 脂質 32.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 54.6g 脂質 32.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 53.2g 脂質 25.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1009kcal 蛋白質 34.7g 脂質 18.7g 食塩 5.9g