

献立表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
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 大根サラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 いんげんの炒め煮 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 ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ
	エネルギー 386kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5.2g 食塩 2.1g	エネルギー 374kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.7g 食塩 2.1g	エネルギー 345kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.2g 食塩 2.1g	エネルギー 365kcal 蛋白質 9g 脂質 3.5g 食塩 2.3g	エネルギー 414kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6g 食塩 2.2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 8.1g 脂質 4.1g 食塩 2.3g	エネルギー 377kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.6g 食塩 2g
昼食	三色丼 焼きビーフン 味噌汁 果物	山菜おこわ ミートローフ 秋の炊き合わせ ほうれん草の酢味噌和え 茶碗蒸し 果物盛り合わせ	カレーライス キャベツツナサラダ みかんヨーグルト 福神漬 	米飯 揚げ出し豆腐 豚肉と白菜の甘辛炒め 味噌汁 果物	米飯 焼き鮭 ひじき煮 味噌汁 果物	高菜ごはん 肉うどん 大根のゆかり和え デザートムース	米飯 鯖のもろみ焼き 里芋と厚揚げの炒め煮 すまし汁 果物
	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  豚肉ソテー トマトソース 大根の山椒炒め ほうれん草のおかか和え コンソメスープ	米飯 赤魚の味噌煮 昆布と大豆の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	米飯 かに玉野菜あん 里芋と焼き豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ 中華スープ 	米飯 牛肉の中華炒め 高野豆腐含め煮 もやしサラダ 味噌汁	米飯  ハンバーグ 付) ちくわきんぴら ほうれん草のピリナツ和え コンソメスープ	米飯 鰯の磯辺焼き 付) 茄子の甘辛炒め サラダ 味噌汁	米飯 チキンカツ 付) キャベツ 和風パゲティ もやしのポン酢和え すまし汁
	エネルギー 495kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	エネルギー 530kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.6g 食塩 3.1g	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.2g 食塩 2.8g	エネルギー 525kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.4g 食塩 4.1g	エネルギー 554kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.1g 食塩 2.9g	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.5g 食塩 3.2g	エネルギー 511kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.4g 食塩 2.3g
3時	きなこケーキ エネルギー 144kcal 蛋白質 3.4g 脂質 5.5g 食塩 0.1g	黒糖まんじゅう エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	桃ゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 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	プチシュー (カスタード) エネルギー 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	ドームケーキ エネルギー 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g 食塩 0g	いちごプチケーキ エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g
	エネルギー 1508kcal 蛋白質 49.8g 脂質 32.4g 食塩 8.8g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 51.9g 脂質 27.9g 食塩 8.6g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 51g 脂質 33.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 54.1g 脂質 28g 食塩 9.2g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 56.8g 脂質 29g 食塩 7.7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 47.9g 脂質 32g 食塩 8.4g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 53.3g 脂質 29g 食塩 7.1g