

# 献立表

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 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 のり佃煮	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー - 350kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.9g 食塩 2.1g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 10.3g 脂質 6.6g 食塩 1.9g	エネルギー - 361kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.9g 食塩 2.3g	エネルギー - 382kcal 蛋白質 10g 脂質 5.2g 食塩 2g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 9.5g 脂質 5.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 7.9g 脂質 4.4g 食塩 1.9g
昼食	高菜わかめご飯 焼きそば 焼売 味噌汁 フルーツヨーグルト 	米飯 鶏肉の彩りソース 春雨の酢の物 中華スープ 果物	米飯 肉団子酢豚風 いんげんのごま和え 中華スープ 果物	きのこの炊き込みごはん 鰯の漬け焼きしそ風味 付) さつまいも甘煮 すまし汁 果物	米飯 ササミカツ 付) ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ 果物	他人丼 春雨サラダ 味噌汁 デザートムース 	米飯 鶏の唐揚げ 付) カリフラワーのオイスター炒め 中華スープ 果物 
	エネルギー - 604kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.2g 食塩 3.1g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.4g 食塩 2.5g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 17.1g 脂質 5g 食塩 2.9g	エネルギー - 593kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9g 食塩 2.5g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.3g 食塩 3.1g	エネルギー - 555kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.9g 食塩 1.9g
夕食	米飯 鱈のムニエル 大根のひき肉あんかけ ポテトサラダ コンソメスープ	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 大根の味噌炒め ほうれん草のしらす和え 味噌汁	米飯 鯖のおろし煮 炊き合わせ キャベツの梅和え 味噌汁 	米飯 和風たまご焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の酢味噌和え すまし汁	米飯 肉じゃが 高野豆腐の卵とじ 白菜の七味マヨ和え すまし汁 	米飯 ホキのムニエル 付) 茄子の炒め煮 マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 ポークソテー彩り甘酢かけ 里芋と焼き豆腐の煮物 もやしのポン酢和え 味噌汁
	エネルギー - 507kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.6g 食塩 2.6g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 23.9g 脂質 12.4g 食塩 4.2g	エネルギー - 591kcal 蛋白質 20.5g 脂質 19.4g 食塩 3.5g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13g 食塩 2.9g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.5g 食塩 3.2g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.7g 食塩 2.5g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.6g 食塩 3.3g
3時	まんじゅう	どら焼き	ほうじ茶プリン	りんごプテケーキ	もみじ饅頭	水ようかん	抹茶入りまんじゅう
	エネルギー - 70kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー - 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.4g 食塩 0.3g	エネルギー - 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー - 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	エネルギー - 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g
	エネルギー - 1531kcal 蛋白質 49.4g 脂質 30.9g 食塩 7.9g	エネルギー - 1550kcal 蛋白質 54.2g 脂質 31g 食塩 8.7g	エネルギー - 1484kcal 蛋白質 47.2g 脂質 28.8g 食塩 8.7g	エネルギー - 1581kcal 蛋白質 55.7g 脂質 32.9g 食塩 8.1g	エネルギー - 1536kcal 蛋白質 51.7g 脂質 30.3g 食塩 7.6g	エネルギー - 1584kcal 蛋白質 52.6g 脂質 33.8g 食塩 8.2g	エネルギー - 1564kcal 蛋白質 51.2g 脂質 36g 食塩 7.1g