

献立表

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	米飯 大根の旨煮 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 カリフラワーソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 いんげん炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 368kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.3g 食塩 2.1g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.1g 食塩 2g	エネルギー 394kcal 蛋白質 9.7g 脂質 6.4g 食塩 2g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4g 食塩 2.3g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.9g 食塩 2.4g	エネルギー 391kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6g 食塩 2g
昼食	米飯 赤魚のもろみ焼き 付) じゃが芋ピリ辛炒め すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏肉のピリ辛炒め 白菜のサラダ コンソメスープ 果物	炊き込みごはん 鱈の竜田揚げ 大根の酢の物 すまし汁 果物	米飯 酢豚 もやしの梅和え 中華スープ 果物	米飯 メンチカツ 大根ゆかり和え 味噌汁 果物	ゆかりご飯 甘辛牛肉そば 白菜の酢味噌和え デザートムース	鍋の日 ■  米飯 寄せ鍋 ブロッコリーのごまドレ和え 果物
	エネルギー 508kcal 蛋白質 19.9g 脂質 5.1g 食塩 2.2g	エネルギー 503kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.8g 食塩 2.1g	エネルギー 541kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.5g 食塩 1.9g	エネルギー 540kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.1g 食塩 3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12g 食塩 3g	エネルギー 478kcal 蛋白質 19.8g 脂質 5.9g 食塩 2.6g	エネルギー 553kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14g 食塩 1.4g
夕食	米飯 おでん ブロッコリーのかにかま和え すまし汁 煮豆 	米飯 太刀魚の西京焼き 付) きのこの和風スパゲッティ いんげんのごま和え 味噌汁	米飯 ブリの照り焼き 竹輪のピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁	米飯  肉豆腐 茄子の味噌炒め 海藻サラダ 味噌汁	米飯 ポークチャップ 中華野菜炒め ほうれん草の中華和え コーンスープ	米飯 豚肉のピカタ 大根のえびあんかけ もやしのおかかマヨ和え すまし汁	米飯  鰯の煮付け 付) 高野豆腐卵とじ ほうれん草のなめ草和え 味噌汁
	エネルギー 566kcal 蛋白質 25.4g 脂質 10.6g 食塩 3.5g	エネルギー 557kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.6g 食塩 3.6g	エネルギー 508kcal 蛋白質 22.3g 脂質 20.5g 食塩 3g	エネルギー 533kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.7g 食塩 3.4g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.1g 食塩 2.6g	エネルギー 535kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.2g 食塩 2.9g	エネルギー 507kcal 蛋白質 29.8g 脂質 9g 食塩 4.1g
3時	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	プチケーキ エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	黒糖蒸しパン エネルギー 99kcal 蛋白質 2.6g 脂質 3.5g 食塩 0.2g	芋ようかん エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	ショコラプチケーキ エネルギー 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	ココアケーキ エネルギー 126kcal 蛋白質 3.3g 脂質 5.7g 食塩 0.2g	あんまん エネルギー 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 食塩 0g
	エネルギー 1503kcal 蛋白質 55g 脂質 21.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 51.1g 脂質 37.2g 食塩 8g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 48.8g 脂質 32.9g 食塩 8.8g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 44.8g 脂質 37.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 52.3g 脂質 32.7g 食塩 8.1g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 64.1g 脂質 31.2g 食塩 7.5g