

# 献立表

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 いんげん炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 キャベツのスープ煮 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 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 高野豆腐の卵とじ 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 魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ コンソメスープ みかんヨーグルト	米飯 さつま芋ご飯 鯖の漬け焼き (付) ナムル 海藻サラダ 味噌汁  果物	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ ジャーマンポテト すまし汁 果物	米飯 鮭の幽庵焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 デザートムース	米飯 牛肉オイスターソース炒め ポテトサラダ 中華スープ 果物	米飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ カリフラワーのビーンズサラダ 味噌汁  果物	米飯 さわらの磯辺焼き しろなの炒め煮 味噌汁 フルーツヨーグルト
	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.3g 食塩 1.6g	エネルギー 580kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19g 食塩 3.2g	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.2g 食塩 2g	エネルギー 480kcal 蛋白質 24.3g 脂質 9.2g 食塩 3g	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.1g 食塩 1.9g	エネルギー 591kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.4g 食塩 2.4g	エネルギー 522kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.6g 食塩 2.6g
夕食	米飯 海老と卵のチリソース ピーマンときのこのピリ辛炒め カリフラワーのマリネ 中華スープ 	米飯 豚肉のたれ焼き (付) ナムル 蓮根の金平 キャベツサラダ かき玉汁	米飯 豆腐の味噌かけ ちくわと茄子の炒め煮 春雨ごま酢和え 中華スープ	米飯 ハンバーグきのこソース 焼き豆腐と大根の煮物 いんげんのごま和え コンソメスープ	米飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ 茄子田楽 ひじきサラダ すまし汁	米飯 鰯のムニエル (付) さつまいも甘煮 マカロニサラダ 中華スープ	米飯 牛しぐれ煮 大根の山椒炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁
	エネルギー 529kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.8g 食塩 3g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22g 脂質 19g 食塩 2.7g	エネルギー 590kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.2g 食塩 3.3g	エネルギー 490kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.5g 食塩 2.9g	エネルギー 538kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.3g 食塩 2.4g	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.7g 食塩 1.9g	エネルギー 499kcal 蛋白質 22.6g 脂質 8.1g 食塩 3.9g
3時	おまんじゅう	ソフトクレープ	おかき	ジャムケーキ	白あんようかん	プチケーキ	あんドーナツ
	エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1g 脂質 6g 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.3g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	エネルギー 127kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.6g 食塩 0.2g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 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 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g
	エネルギー 1512kcal 蛋白質 54.5g 脂質 29.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 50.6g 脂質 48.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 49.1g 脂質 35.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 54g 脂質 28.7g 食塩 8.1g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 45.4g 脂質 36.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 49.5g 脂質 34.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 59.2g 脂質 31g 食塩 8.5g