

献立表

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	米飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツしらす和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんの炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 ジャーマンポテト 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 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.2g 食塩 2.1g	エネルギー 351kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2g 食塩 2.1g	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.9g 食塩 2.8g	エネルギー 392kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 368kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4g 食塩 2g	エネルギー 430kcal 蛋白質 8.4g 脂質 5.1g 食塩 2.2g	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.4g 脂質 5.9g 食塩 2.3g
昼食	米飯 豚肉のマスタード焼き (付) 南瓜コロッケ クリームスープ 果物	わかめごはん けんちんうどん ちくわきんぴら パナナ	米飯 鶏肉のピカタ (付) もやしのポン酢和え コンソメスープ 果物	にぎり寿司 醤油 菜の花の和え物 すまし汁 果物 	米飯 豚肉の生姜焼き めかぶの和え物 味噌汁 果物 	牛丼 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 デザートムース	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 マカロニサラダ すまし汁 フルーツヨーグルト
	エネルギー 564kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19g 食塩 1.7g	エネルギー 531kcal 蛋白質 20.9g 脂質 6.4g 食塩 4.3g	エネルギー 435kcal 蛋白質 21.4g 脂質 4.3g 食塩 2.4g	エネルギー 486kcal 蛋白質 21.3g 脂質 8.6g 食塩 3.2g	エネルギー 508kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.9g 食塩 2.8g	エネルギー 493kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.8g 食塩 3.8g	エネルギー 574kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.3g 食塩 2g
夕食	米飯 鯰の香り漬焼き (魚トッピング) 卵豆腐 茄子の生姜和え 味噌汁 	米飯 オムレツ (ソース) ビーフソテー 大根サラダ コンソメスープ	米飯 豚肉のピリ辛炒め 大根うすくず煮 マカロニサラダ 味噌汁 	米飯 えび玉 焼売 白菜ゆかり和え わかめスープ	米飯 鶏のタルタル焼き (付) 里芋そぼろ煮 春雨の酢の物 コンソメスープ 	米飯 豆腐のさつま揚げ (付) 大根ツナ炒め キャベツの昆布和え 味噌汁	米飯 赤魚おろし煮 茄子の味噌炒め もやしのポン酢和え すまし汁
	エネルギー 483kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12g 食塩 3.5g	エネルギー 530kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.8g 食塩 2.7g	エネルギー 578kcal 蛋白質 19g 脂質 15.7g 食塩 3.4g	エネルギー 509kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.2g 食塩 3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.7g 食塩 2.4g	エネルギー 533kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.3g 食塩 3.8g	エネルギー 442kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.5g 食塩 3.2g
3時	ドームケーキ エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	かぼちやの蒸しパン エネルギー 175kcal 蛋白質 3g 脂質 5.4g 食塩 0.2g	チーズヨーグルトムース エネルギー 77kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.2g 食塩 0.2g	カステラ エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	チョコドームケーキ エネルギー 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g 食塩 0g	プチシュー エネルギー 23kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.3g 食塩 0g	いちごゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
	エネルギー 1550kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 52.8g 脂質 29.6g 食塩 9.3g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 51.3g 脂質 26.1g 食塩 8.8g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 53.7g 脂質 29.8g 食塩 8.3g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 49.7g 脂質 37.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 44.8g 脂質 30.5g 食塩 9.8g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 54.4g 脂質 27.7g 食塩 7.5g