

献立表

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	米飯 白菜の炒め煮 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 ふりかけ	米飯 マセドアンサラダ 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 のり佃煮 	米飯 ブロccoliリーサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 400kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 食塩 2.2g	エネルギー 436kcal 蛋白質 8.8g 脂質 5.8g 食塩 2.1g	エネルギー 413kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー 357kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.4g 食塩 2.2g	エネルギー 361kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.2g 食塩 1.9g	エネルギー 381kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.7g 食塩 2.3g	エネルギー 379kcal 蛋白質 10g 脂質 5.1g 食塩 1.9g
昼食	米飯 鰹の柚子風味焼き 付) 高野豆腐の卵とじ すまし汁 果物	米飯 鮭の彩りソース (ソース) ひじきのささみサラダ 中華スープ 果物	米飯 焼き肉風味炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 果物	米飯 ごまかつ 付) 茄子の生姜和え 味噌汁 デザートムース	キーマカレー キャベツサラダ ヨーグルト 漬物 (福神漬)	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 杏仁豆腐 	米飯 アジフライ 付) マカロニサラダ 味噌汁 果物
	エネルギー 492kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.3g 食塩 2.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.3g 食塩 1.7g	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.8g 食塩 2g	エネルギー 503kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.3g 食塩 2.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17.5g 食塩 3.1g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12g 食塩 2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.3g 食塩 2.6g
夕食	米飯 クリームシチュー キャベツのソテー いんげんかに風味サラダ	米飯 煮込みハンバーグ ちくわの五目きんぴら 白菜の梅マヨ和え コンソメスープ	米飯  豆腐ふくさ焼き きのこの和風スパゲッティ めかぶと大根の和え物 すまし汁	米飯  鯖の煮付け 焼きビーフン ブロccoliリーサラダ 味噌汁	米飯 鶏の治部煮 大根の山椒炒め もやしの梅和え すまし汁	米飯 赤魚のもろみ焼き ひじき煮 豆腐海藻サラダ かきたま汁	米飯 牛しぐれ煮 茄子の高菜炒め 白菜のおかか和え すまし汁
	エネルギー 560kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.1g 食塩 2.7g	エネルギー 547kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.2g 食塩 3.5g	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.8g 食塩 3.1g	エネルギー 646kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.3g 食塩 2.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.4g 食塩 3.9g	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.5g 食塩 2.9g	エネルギー 512kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.6g 食塩 3.6g
3時	抹茶まんじゅう	栗ようかん	黒糖まんじゅう	プチケーキ	おかき (コーンポタージュ)	ほうじ茶プリン	あんドーナツ
	エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.6g 食塩 0.2g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g
	エネルギー 1502kcal 蛋白質 53g 脂質 28.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 49.7g 脂質 30.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 54.6g 脂質 29.1g 食塩 7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 52.8g 脂質 39.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 45.9g 脂質 33.7g 食塩 9.1g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 55.5g 脂質 27.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 47.1g 脂質 31.9g 食塩 8.2g