

# 献立表

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