

# 献立表

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	米飯 カリフラワーのコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 白菜と高野の煮浸し 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 のり佃煮	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 カリフラワーソテー 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ
	エネルギー - 362kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4g 食塩 1.8g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.3g 食塩 2g	エネルギー - 344kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.2g 食塩 2.8g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.5g 食塩 1.9g
昼食	米飯 豚肉の梅しそ焼き (付) 里芋炒め煮 味噌汁 果物	米飯 豚肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 すまし汁 果物	五目ごはん きつねうどん 茄子の味噌炒め フルーツヨーグルト 	米飯 肉団子酢豚風 いんげんの中華和え 中華スープ 果物	鍋の日 ■ 米飯 すき焼き風 温泉たまご すまし汁  果物	炊き込みごはん 太刀魚の山椒焼き 高野豆腐の卵とし 味噌汁 デザートムース	米飯 厚揚げ野菜炒め 白菜の梅マヨ和え すまし汁 果物
	エネルギー - 551kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.6g 食塩 2.7g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.3g 食塩 2.5g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 13g 脂質 12.2g 食塩 2.5g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 16.9g 脂質 6.9g 食塩 2.8g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 25g 脂質 13.6g 食塩 2.3g	エネルギー - 637kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.1g 食塩 3.5g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12.8g 食塩 2.3g
夕食	米飯 おでん ブロッコリーのごま炒め 味噌汁 煮豆 	米飯 信田巻と落とし卵 ちくわのきんぴら キャベツの昆布和え 味噌汁	米飯 焼き鮭 じゃが芋のピリ辛炒め アスパラときのこのサラダ かき玉汁	米飯 松風焼き 五目きんぴら キャベツのゆかり和え 味噌汁 	米飯 メバルの甘酢あんかけ がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	米飯 クリームコロッケ・メンチカツ (付) 大根旨煮 いんげんごま和え コンソメスープ	米飯 豚のピカタ (付) つみれとしろなの煮物 大根のおかか和え 中華スープ
	エネルギー - 620kcal 蛋白質 26.8g 脂質 14.5g 食塩 3.8g	エネルギー - 572kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.1g 食塩 4.5g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 27g 脂質 8.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 494kcal 蛋白質 24.5g 脂質 8.9g 食塩 3.7g	エネルギー - 584kcal 蛋白質 13.9g 脂質 19.1g 食塩 3.4g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.1g 食塩 3g
3時	チョコプチシュー	もみじ饅頭	まんじゅう	きな粉おかき	黒糖まんじゅう	水ようかん	黒ごまプリン
	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 - 1583kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35g 食塩 8.4g	エネルギー - 1631kcal 蛋白質 56.1g 脂質 35.3g 食塩 9.1g	エネルギー - 1472kcal 蛋白質 48.9g 脂質 24.3g 食塩 7g	エネルギー - 1476kcal 蛋白質 48.7g 脂質 32.2g 食塩 8g	エネルギー - 1490kcal 蛋白質 60.3g 脂質 28g 食塩 8.1g	エネルギー - 1638kcal 蛋白質 51.5g 脂質 43.4g 食塩 9.8g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 48.1g 脂質 34.9g 食塩 7.2g