

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	五目粥 紀ノ川漬け	味噌おじや 金時豆	白粥 茄子の煮物 かつおでんぶ	ホワイトミルク ヨーグルト ミロ	茶粥 麩の卵とじ 梅干し	白粥 きんぴら甘煮 刻みかつ漬	玉子粥 きやらぶき
昼食	フレンチトースト ポテトサラダ ミックスジュース	散らし寿司 冷奴 赤だし	ご飯 鰯の南蛮漬け なめ茸	ご飯 さけの塩焼き コールスローサラダ	チキンライス ブロッコリーのサラダ コーンスープ	ご飯 鰯のみそマヨ焼き きやべつの煮浸し けんちん汁	ご飯 ハンバーグ いんげんとツナのサラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根 果物	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 果物	ご飯 肉じゃが セロリ酢物 果物	ご飯 肉豆腐 小松菜わさび和え 果物	ご飯 カレーの煮つけ 焼きビーフン 果物	肉うどん 炊き合わせ 果物	ご飯 鯖の塩焼き 五目豆 果物
	1223kcal 蛋白質 48.5g 脂質 40.8g 食塩 5.3g	1231kcal 蛋白質 45.4g 脂質 29.3g 食塩 7.5g	1351kcal 蛋白質 52.8g 脂質 33.2g 食塩 6.3g	1482kcal 蛋白質 54.4g 脂質 50.4g 食塩 5.4g	1259kcal 蛋白質 48.3g 脂質 25.1g 食塩 7.4g	1085kcal 蛋白質 46.4g 脂質 23.2g 食塩 8.5g	1302kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.7g 食塩 6.1g