

献立表

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
昼食				赤飯 鮭の塩こうじ焼 チンゲン菜のなめ茸和え 果物 うすくず汁	ご飯 チキン南蛮 春雨サラダ 果物 味噌汁(きやべつ.玉ねぎ.わかめ)	ご飯 カレイの野菜のせ チキンサラダ 果物 コンソメスープ
				エネルギー 442kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.4g 食塩 4g	エネルギー 765kcal 蛋白質 25.6g 脂質 35.7g 食塩 2.8g	エネルギー 389kcal 蛋白質 22.3g 脂質 6.7g 食塩 2.1g
	5	6	7	8	9	10
昼食	親子丼 ○ 菜の花お浸し 味噌汁(豆腐) 果物	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物	ご飯 豚の塩麩炒め 白菜煮浸し 果物 吸物(はんぺん)	ご飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 果物 沢煮椀	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 果物 味噌汁(なす)	ご飯 あじの塩焼き おから 果物 素麺汁
	エネルギー 442kcal 蛋白質 22.3g 脂質 6.7g 食塩 3.4g	エネルギー 433kcal 蛋白質 13.5g 脂質 10.6g 食塩 3.7g	エネルギー 433kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.9g 食塩 2.8g	エネルギー 476kcal 蛋白質 26.9g 脂質 11.9g 食塩 3.1g	エネルギー 524kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.3g 食塩 2.1g	エネルギー 461kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8g 食塩 3.2g
	12	13	14	15	16	17
昼食	ご飯 旨煮 ほうれん草の浸し 果物 うすくず汁	チキンライス さつま芋サラダ コーンスープ 果物	ご飯 あじのごま酢煮 青梗菜のピーナツ和え 果物 かき卵汁	ご飯 鶏の照焼 切干大根の酢の物 果物 味噌汁	赤飯 鯖の南部焼き 高野豆腐の卵とじ 果物 味噌汁(麩)	ご飯 白身魚のカレームニエル 大豆サラダ 果物 ミルクスープ
	エネルギー 439kcal 蛋白質 17.8g 脂質 3.2g 食塩 2.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.4g 食塩 2.3g	エネルギー 500kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.9g 食塩 3g	エネルギー 446kcal 蛋白質 23g 脂質 6.3g 食塩 2.8g	エネルギー 520kcal 蛋白質 28.8g 脂質 13.7g 食塩 3.9g	エネルギー 566kcal 蛋白質 28.1g 脂質 19.7g 食塩 1.9g
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 たまごスープ	散らし寿司 冷奴 赤だし 果物	ご飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 果物 のっぺい汁	ご飯 鯖の南蛮漬け トマトサラダ 果物 味噌汁(さつまいも)	カレーライス スパゲティサラダ フルーツポンチ	ご飯 さばの煮つけ チンゲン菜の煮浸し 果物 味噌汁(素麺)
	エネルギー 420kcal 蛋白質 18.7g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 394kcal 蛋白質 15.9g 脂質 5.5g 食塩 4.4g	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.7g 食塩 2.3g	エネルギー 653kcal 蛋白質 21.4g 脂質 26g 食塩 2.3g	エネルギー 624kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 食塩 2.8g	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.2g 脂質 19.7g 食塩 3.7g
	26	27	28	29	30	
昼食	ご飯 さわらの照り焼き 里芋の煮っころがし 果物 味噌汁(豆腐)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの和え物 果物 味噌汁(麩)	ご飯 鮭の塩こうじ焼 切干大根 果物 かき卵汁	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 果物 グリンピースのスープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 白菜煮浸し 果物 味噌汁(豆腐)	
	エネルギー 462kcal 蛋白質 23.5g 脂質 8.8g 食塩 2.8g	エネルギー 503kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.2g 食塩 2.9g	エネルギー 444kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.3g 食塩 2.7g	エネルギー 671kcal 蛋白質 23.6g 脂質 26.7g 食塩 2.4g	エネルギー 429kcal 蛋白質 20.1g 脂質 7.8g 食塩 2.9g	