

献立表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 鶏のピカタ いんげんとツナのサラダ フルーツカクテル缶 春雨スープ	ハヤシライス スパゲティサラダ オレンジ	ご飯 鶏の照焼 ひじき豆 デザートムース 味噌汁	ご飯 鯖の南部焼き 高野豆腐の卵とじ パイ缶 吸物	ご飯 牛肉と大根の旨煮 青梗菜のピーナツ和え 洋梨缶 きのこ汁	ご飯 白身魚のムニエル エビとセロリのサラダ 甘夏缶 ミルクスープ
	I補† - 486kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.4g 食塩 2g	I補† - 542kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.8g 食塩 2.4g	I補† - 489kcal 蛋白質 26.7g 脂質 8.6g 食塩 3.1g	I補† - 519kcal 蛋白質 26.7g 脂質 12.9g 食塩 3.2g	I補† - 403kcal 蛋白質 16.9g 脂質 5.2g 食塩 2.7g	I補† - 572kcal 蛋白質 25.4g 脂質 23g 食塩 1.8g
	9	10	11	12	13	14
昼食	牛丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 バナナ	ご飯 ハンバーグきのこソース サラダ(キャベツ・和風ドレ) 黄桃缶 コンソメスープ	ご飯 サンマの塩焼き 白菜煮浸し みかん 吸物	散らし寿司 ほうれん草の浸し 赤だし 白桃缶	ご飯 鮭の塩こうじ焼 かぶのあんかけ フルーツカクテル缶 呉汁	
	I補† - 434kcal 蛋白質 21.5g 脂質 6.3g 食塩 3.7g	I補† - 508kcal 蛋白質 19g 脂質 16.3g 食塩 2.5g	I補† - 328kcal 蛋白質 7.8g 脂質 5.8g 食塩 2.4g	I補† - 376kcal 蛋白質 16.4g 脂質 4.1g 食塩 4.1g	I補† - 481kcal 蛋白質 30.2g 脂質 9.5g 食塩 3g	
	16	17	18	19	20	21
昼食	赤飯 カレイの二色天ぷら いんげんの和え物 みかん缶 吸物(はんぺん)	ご飯 焼肉 拌三絲 リンゴ 味噌汁(さつまいも)	オムライス マカロニサラダ ミルクスープ 黄桃缶	ご飯 鯖の照り焼き 酢物 キウイ 豚汁	チャーハン えびシュウマイ わかめスープ 洋梨缶	ご飯 鶏のごま酢煮 五目豆 柿 かき卵汁
	I補† - 524kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.1g 食塩 3.1g	I補† - 450kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.6g 食塩 3g	I補† - 663kcal 蛋白質 25.4g 脂質 28.4g 食塩 2.8g	I補† - 532kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.5g 食塩 3.1g	I補† - 488kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.4g 食塩 3.8g	I補† - 534kcal 蛋白質 30.1g 脂質 15.1g 食塩 3g
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 鯖の香り煮 ほうれん草の浸し 甘夏缶 うすくず汁	カレーライス スパゲティサラダ バナナ	ご飯 白身魚の野菜のせ さつま芋サラダ 白桃缶 野菜スープ	ご飯 鶏のみぞれ煮 小松菜わさび和え パイナップル きのこ汁	ご飯 サーモンムニエル いんげんとツナのサラダ リンゴ 人参スープ	炊き込みご飯 あじの塩焼き キャベツのかつお和え 黄桃缶 素麺汁
	I補† - 460kcal 蛋白質 24.4g 脂質 10g 食塩 3.5g	I補† - 556kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19.2g 食塩 2.7g	I補† - 469kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10g 食塩 2.1g	I補† - 440kcal 蛋白質 24.3g 脂質 4.5g 食塩 3.5g	I補† - 602kcal 蛋白質 23.3g 脂質 23.7g 食塩 1.8g	I補† - 470kcal 蛋白質 26g 脂質 11g 食塩 3.9g
	30					
昼食	ご飯 白身魚の照り焼き 炒り豆腐 みかん缶 沢煮椀					
	I補† - 443kcal 蛋白質 30.1g 脂質 5g 食塩 2.8g					