

献立表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					赤飯 鯖の塩焼き 酢物 果物 味噌汁	ご飯 豚の塩麴炒め キャベツの和え物 果物 のっぺい汁
					エネルギー 455kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.4g 食塩 3.7g	エネルギー 416kcal 蛋白質 18.7g 脂質 7.6g 食塩 2.5g
	4	5	6	7	8	9
昼食	筍ご飯 鮭の塩こうじ焼 豆腐の野菜あんかけ 吸物（はんぺん） いちご	豆ご飯 鶏のみぞれ煮 菜の花辛子和え さくらそば汁 いちご	散らし寿司 炊き合わせ（筍） さくら団子 うぐいす豆 赤だし	ご飯 白身魚のムニエル エビとセロリのサラダ 野菜スープ 果物	親子丼 ○ ほうれん草のごま和え 味噌汁（麩） 果物 果物	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物
	エネルギー 472kcal 蛋白質 24.8g 脂質 12.8g 食塩 3.8g	エネルギー 518kcal 蛋白質 28.5g 脂質 4.6g 食塩 4.7g	エネルギー 544kcal 蛋白質 18g 脂質 4.5g 食塩 4.5g	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.9g 食塩 2.2g	エネルギー 442kcal 蛋白質 20.6g 脂質 7.6g 食塩 3.6g	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 4g
	11	12	13	14	15	16
昼食	ご飯 ハンバーグ いんげんとツナのサラダ 果物 人参スープ	ご飯 白身魚の照り焼き おから 果物 味噌汁（麩）	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 たまごスープ	麻婆丼 シュウマイ 中華風コーンスープ 果物	山菜ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の浸し 果物 味噌汁（なす）	赤飯 鯖の南部焼き 高野豆腐の卵とじ 果物 豚汁
	エネルギー 545kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.5g 食塩 2g	エネルギー 438kcal 蛋白質 25g 脂質 3.2g 食塩 3.2g	エネルギー 420kcal 蛋白質 18.7g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 613kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.4g 食塩 2.8g	エネルギー 495kcal 蛋白質 26.4g 脂質 14.7g 食塩 4.2g	エネルギー 613kcal 蛋白質 31.4g 脂質 21.3g 食塩 3.9g
	18	19	20	21	22	23
昼食	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	チキンライス 大豆サラダ コーンスープ 果物	ご飯 鶏のごま酢煮 ほうれん草のおかかあえ 果物 むらくも汁	わかめごはん カレイの塩焼き 里芋の柚子みそかけ 果物 味噌汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ ひじき豆 果物 沢煮椀	牛丼 ほうれん草の浸し 味噌汁 果物
	エネルギー 571kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.8g 食塩 3g	エネルギー 550kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.4g 食塩 2.4g	エネルギー 490kcal 蛋白質 29.1g 脂質 13.3g 食塩 2.9g	エネルギー 457kcal 蛋白質 23.8g 脂質 3.7g 食塩 4.6g	エネルギー 412kcal 蛋白質 22.5g 脂質 6.4g 食塩 2.4g	エネルギー 425kcal 蛋白質 21.6g 脂質 4.7g 食塩 3.8g
	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 さけのパン粉焼き スパゲティサラダ 果物 ミルクスープ	ご飯 すき焼き 春菊辛子和え 果物 味噌汁（麩）	ご飯 白身魚のカレームニエル 春雨サラダ 果物 グリーンピースのスープ	ご飯 チキン南蛮 大根サラダ 果物 味噌汁（キャベツ・しめじ）	ご飯 八宝菜 きゅうりの中華あえ 果物 春雨スープ	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼 セロリ酢物 果物 とろろ汁
	エネルギー 714kcal 蛋白質 28.1g 脂質 33.7g 食塩 2g	エネルギー 448kcal 蛋白質 23.4g 脂質 6.9g 食塩 3.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 23g 脂質 13.8g 食塩 2.3g	エネルギー 753kcal 蛋白質 26.8g 脂質 34.7g 食塩 2.8g	エネルギー 361kcal 蛋白質 14.8g 脂質 3.5g 食塩 2.4g	エネルギー 515kcal 蛋白質 27.5g 脂質 10.5g 食塩 2.2g