

### 献立表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					赤飯 サンマの塩焼き 菜の花お浸し 果物 吸物	ご飯 野菜炒め 春雨サラダ 果物 味噌汁
					エネルギー 278kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2g 食塩 2.8g	エネルギー 474kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.6g 食塩 2.1g
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 白身魚の照り焼き 里芋の煮っころがし 果物 味噌汁(麩)	ご飯 八宝菜 シュウマイ 果物 たまごスープ	散らし寿司 ほうれん草のごま和え 赤だし 果物	ご飯 チキン南蛮 大根サラダ 果物 のっぺい汁	ご飯 鶏のみぞれ煮 高野豆腐の卵とじ 果物 素麺汁	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーのサラダ 果物 味噌汁(なす)
	エネルギー 418kcal 蛋白質 24.4g 脂質 2.4g 食塩 3g	エネルギー 478kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11g 食塩 2.7g	エネルギー 380kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.2g 食塩 4g	エネルギー 752kcal 蛋白質 26.5g 脂質 34.4g 食塩 2.6g	エネルギー 516kcal 蛋白質 28.1g 脂質 8.2g 食塩 4g	エネルギー 467kcal 蛋白質 21.5g 脂質 14g 食塩 2.4g
	11	12	13	14	15	16
昼食	牛丼 ほうれん草のごま和え ○ 呉汁 果物	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 五目豆 果物 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ 果物	ご飯 あじのごま酢煮 チンゲン菜のなめ茸和え 果物 沢煮椀	赤飯 鮭の塩こうじ焼 いんげんの和え物 果物 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯 すき焼き デザートムース
	エネルギー 496kcal 蛋白質 25.7g 脂質 9.4g 食塩 3.7g	エネルギー 440kcal 蛋白質 22.6g 脂質 5.7g 食塩 2.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.9g 食塩 4.1g	エネルギー 488kcal 蛋白質 25.2g 脂質 14.6g 食塩 3.2g	エネルギー 442kcal 蛋白質 23.3g 脂質 10.8g 食塩 3.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24g 脂質 6.1g 食塩 2.3g
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 白身魚の野菜のせ 大豆サラダ 果物 コーンスープ	ハヤシライス さつま芋サラダ デザートムース	チキンライス スパゲティサラダ グリーンピースのスープ 果物	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 果物 人参スープ	ご飯 さけのパン粉焼き キャベツソテー 果物 人参スープ	えびピラフ かぼちゃサラダ ミルクスープ 果物
	エネルギー 591kcal 蛋白質 26.7g 脂質 18.2g 食塩 1.9g	エネルギー 583kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.1g 食塩 2.4g	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.9g 脂質 16.1g 食塩 2.3g	エネルギー 586kcal 蛋白質 20.3g 脂質 24.7g 食塩 2.3g	エネルギー 673kcal 蛋白質 25.5g 脂質 28.9g 食塩 2.1g	エネルギー 512kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.8g 食塩 2.6g
	25	26	27	28	29	
昼食	ご飯 鶏の照焼 きゃべつの煮浸し 果物 粕汁	カレーライス きゅうりサラダ フルーツポンチ	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 わかめスープ	ご飯 さわらの照り焼き 切干大根 果物 味噌汁	ご飯 鯖の塩こうじ焼 白菜煮浸し 果物 餅入り吸物	
	エネルギー 487kcal 蛋白質 26.9g 脂質 7.4g 食塩 3.1g	エネルギー 557kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.2g 食塩 2.9g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 447kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.5g 食塩 2.7g	エネルギー 455kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.4g 食塩 2.9g	