

献立表

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						赤飯 あじの塩焼き 菜の花辛子和え のっぺい汁
						エネルギー 401kcal 蛋白質 22.9g 脂質 7.3g 食塩 3.1g
	3	4	5	6	7	8
昼食	ご飯 鶏の照焼 五目豆 味噌汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 小松菜わさび和え 味噌汁	ご飯 あじのごま酢煮 キャベツのかつお和え 吸物（はんぺん）	カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 白身魚のムニエル きゅうりサラダ 人参スープ	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ わかめスープ
	エネルギー 504kcal 蛋白質 28.3g 脂質 8.1g 食塩 3.2g	エネルギー 388kcal 蛋白質 20g 脂質 4.6g 食塩 2.7g	エネルギー 472kcal 蛋白質 23g 脂質 14g 食塩 2.7g	エネルギー 642kcal 蛋白質 18.7g 脂質 22.1g 食塩 3.1g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.8g 脂質 21.7g 食塩 1.9g	エネルギー 569kcal 蛋白質 23.1g 脂質 19.1g 食塩 2.7g
	10	11	12	13	14	15
昼食	散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし	牛肉と牛蒡の炊き込みご飯 カレイの揚げ浸し 酢物 吸物	栗ご飯 鶏のみぞれ煮 冬瓜のかにあんかけ 素麺汁	きのこご飯 鮭の塩こうじ焼 南瓜煮つけ かき卵汁	ちりめん山椒ご飯 白身魚の照り焼き 白和え 味噌汁（キャベツ・しめじ）	木の葉丼 ほうれん草くるみあえ 吸物
	エネルギー 436kcal 蛋白質 15.2g 脂質 4.2g 食塩 4.6g	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19g 食塩 3.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 24g 脂質 4.4g 食塩 4.9g	エネルギー 514kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.5g 食塩 4.1g	エネルギー 510kcal 蛋白質 32.3g 脂質 6.5g 食塩 3.4g	エネルギー 416kcal 蛋白質 16g 脂質 8.4g 食塩 3.3g
	17	18	19	20	21	22
昼食	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁（じゃがいも・たまねぎ）	ご飯 白身魚の野菜のせ さつま芋サラダ ミルクスープ	ご飯 豚の生姜焼き キャベツの和え物 味噌汁（さつまいも）	ご飯 さけのパン粉焼き いんげんとツナのサラダ コンソメスープ	ご飯 鯖の塩こうじ焼 ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁（麩）
	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.9g 食塩 4.1g	エネルギー 549kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.5g 食塩 2.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.1g 食塩 1.7g	エネルギー 483kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.8g 食塩 2.4g	エネルギー 598kcal 蛋白質 24.3g 脂質 25.5g 食塩 2.2g	エネルギー 431kcal 蛋白質 22.9g 脂質 10.7g 食塩 2.9g
	24	25	26	27	28	29
昼食	中華丼 きゅうりの中華あえ たまごスープ	ご飯 鶏のピカタ トマトサラダ グリンピースのスープ	ご飯 鯖の南部焼き 里芋の煮っころがし 豚汁	ご飯 鯖の香り煮 セロリ酢物 味噌汁（なす）	ご飯 焼肉 拌三絲 冬瓜スープ	ご飯 サーモンムニエル チキンサラダ 春雨スープ
	エネルギー 385kcal 蛋白質 16.5g 脂質 6.5g 食塩 2.6g	エネルギー 586kcal 蛋白質 27.4g 脂質 17.1g 食塩 2.3g	エネルギー 530kcal 蛋白質 26.4g 脂質 12.2g 食塩 2.9g	エネルギー 485kcal 蛋白質 27.8g 脂質 9.7g 食塩 3.5g	エネルギー 397kcal 蛋白質 17.2g 脂質 6.2g 食塩 2.4g	エネルギー 526kcal 蛋白質 24.1g 脂質 17.7g 食塩 1.6g