

献立表

	月	火	水	木	金	土
昼食					4	5
					ねぎとろ丼 切干大根 祝肴 素麺汁	散らし寿司 ほうれん草の浸し 祝肴 茶碗蒸し
					エネルギー 434kcal 蛋白質 14.8g 脂質 7.9g 食塩 3.7g	エネルギー 345kcal 蛋白質 13g 脂質 2.7g 食塩 4g
昼食	7	8	9	10	11	12
	カレーライス さつま芋サラダ フルーツポンチ	ご飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜のなめ茸和え 果物 呉汁	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 中華風コーンスープ	ご飯 サーモンムニエル ポテトサラダ 果物 ミルクスープ	ご飯 鶏の照焼 五目豆 果物 吸物	ご飯 白身魚の照り焼き 南瓜煮つけ 果物 味噌汁
	エネルギー 647kcal 蛋白質 13.8g 脂質 17.3g 食塩 2.6g	エネルギー 549kcal 蛋白質 31.3g 脂質 16.4g 食塩 4.2g	エネルギー 545kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.6g 食塩 2.4g	エネルギー 657kcal 蛋白質 26.5g 脂質 27.9g 食塩 2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 29.1g 脂質 7g 食塩 2.1g	エネルギー 439kcal 蛋白質 25.2g 脂質 3.6g 食塩 3.2g
昼食	14	15	16	17	18	19
	ご飯 八宝菜 シュウマイ 果物 たまごスープ	ご飯 鶏のごま酢煮 里芋の煮っころがし 果物 吸物 (はんぺん)	赤飯 あじの塩焼き ほうれん草の浸し 果物 味噌汁 (キャベツ・しめじ)	ご飯 さわらの照り焼き 白和え 果物 素麺汁	ご飯 ハンバーグ さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 白身魚の野菜のせ 大豆サラダ 果物 人参スープ
	エネルギー 478kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11g 食塩 2.7g	エネルギー 480kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11g 食塩 2.6g	エネルギー 401kcal 蛋白質 23.2g 脂質 7.5g 食塩 3.4g	エネルギー 520kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.5g 食塩 3.3g	エネルギー 552kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.5g 食塩 2.2g	エネルギー 550kcal 蛋白質 25.5g 脂質 17.4g 食塩 1.8g
昼食	21	22	23	24	25	26
	チャーハン 焼き餃子 春雨スープ 果物	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 菜の花お浸し 果物 かき卵汁	ご飯 肉じゃが 小松菜わさび和え 果物 味噌汁 (麩)	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ 果物 味噌汁 (豆腐)	ご飯 さけのオープン焼き いんげんとツナのサラダ 果物 野菜スープ	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え ○ 果物 粕汁
	エネルギー 466kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.1g 食塩 3.9g	エネルギー 368kcal 蛋白質 20.6g 脂質 4.1g 食塩 2.6g	エネルギー 408kcal 蛋白質 17.7g 脂質 4.5g 食塩 2.7g	エネルギー 767kcal 蛋白質 28.9g 脂質 37.1g 食塩 2.8g	エネルギー 585kcal 蛋白質 23.4g 脂質 28g 食塩 2.7g	エネルギー 552kcal 蛋白質 29.2g 脂質 15.2g 食塩 3.5g
昼食	28	29	30	31		
	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 たまごスープ	ご飯 鯖の塩こうじ焼 おから 果物 味噌汁	オムライス かぼちゃサラダ コーンスープ 果物	ご飯 鶏のみぞれ煮 里芋の柚子みそかけ 果物 うすくず汁		
	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.7g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.8g 食塩 3g	エネルギー 696kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25g 食塩 2.7g	エネルギー 513kcal 蛋白質 25.5g 脂質 5.5g 食塩 4g		