

## 献立表

	月	火	水	木	金	土
昼食						1
						ご飯 鮭の塩こうじ焼 切干大根 果物 のっぺい汁 エネルギー - 447kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.9g 食塩 2.4g
	3	4	5	6	7	8
昼食	巻き寿司 白菜のかつお和え 赤だし 果物	ご飯 鶏のピカタ いんげんとツナのサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 牛肉と大根の旨煮 ほうれん草ピーナツ和え 果物 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き きんぴらごぼう 果物 呉汁	チャーハン 焼き餃子 春雨スープ 果物	ご飯 さけのパン粉焼き 大根サラダ 果物 ミルクスープ
	エネルギー - 416kcal 蛋白質 16.7g 脂質 6.4g 食塩 4.3g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 25.3g 脂質 13.1g 食塩 2.5g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 18.4g 脂質 6.2g 食塩 2.7g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 27.8g 脂質 19g 食塩 2.6g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.1g 食塩 3.9g	エネルギー - 656kcal 蛋白質 27.5g 脂質 28g 食塩 2.2g
	10	11	12	13	14	15
昼食	ご飯 鮭の塩焼き 白和え 果物 豚汁	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 果物 味噌汁	ご飯 白身魚のカレームニエル さつま芋サラダ 果物 グリンピースのスープ	牛丼 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 果物	麦ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 果物 とろろ汁	ご飯 野菜炒め ポテトサラダ 果物 味噌汁
	エネルギー - 569kcal 蛋白質 29.3g 脂質 18g 食塩 2.8g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 19.8g 脂質 21g 食塩 2.7g	エネルギー - 601kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.7g 食塩 1.9g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 19.4g 脂質 3.3g 食塩 3.6g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.9g 食塩 2g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.7g 食塩 2g
	17	18	19	20	21	22
昼食	ご飯 白身魚の野菜のせ 大豆サラダ 果物 たまごスープ	ハヤシライス ブロッコリーのかにかまサラダ フルーツポンチ	ご飯 鶏のみぞれ煮 白菜のかつお和え 果物 味噌汁（とうふ・なめこ）	ご飯 サーモンムニエル いんげんとツナのサラダ 果物 コーンスープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 菜の花辛子和え 果物 吸物（はんぺん）	ご飯 ハンバーグ ごぼうサラダ 果物 野菜スープ
	エネルギー - 494kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.8g 食塩 1.7g	エネルギー - 596kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 24.7g 脂質 5.4g 食塩 3.5g	エネルギー - 644kcal 蛋白質 24.5g 脂質 24.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 350kcal 蛋白質 18.7g 脂質 2.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.2g 食塩 2.8g
	24	25	26	27	28	29
昼食	ご飯 サバの揚げあんかけ 五目豆 果物 沢煮椀	ご飯 肉じゃが 白和え 果物 味噌汁（素麺）	ご飯 あじのごま酢煮 白菜のかつお和え 果物 吸物	チキンライス かぼちゃサラダ 人参スープ 果物	ご飯 八宝菜 えびシューマイ 果物 わかめスープ	ご飯 さけのオープン焼き チキンサラダ 果物 ミルクスープ
	エネルギー - 540kcal 蛋白質 26.6g 脂質 15.3g 食塩 2.6g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.1g 食塩 3.3g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 23g 脂質 14g 食塩 2.6g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13.1g 食塩 2.2g	エネルギー - 473kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11g 食塩 2.3g	エネルギー - 645kcal 蛋白質 28.7g 脂質 31.2g 食塩 2.3g