

献立表

	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	米飯 味噌汁 ソーセージ炒め ツナサラダ <small>(キャベツ きゅうり)</small> のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐包み焼き 白菜の炒め物 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 いわし生姜煮 かぶの甘酢かけ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ たくあん和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 ウィンナーソテー モロヘイヤお浸し たいみそ ジョア	米飯 味噌汁 サバ塩焼き キャベツ炒め煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ミートボール 菜の花ごま和え 漬物 牛乳
昼食	米飯 ブラウンシチュー コンソメ煮 <small>(カリフラワー)</small> アスパラサラダ 果物	米飯 タラ唐揚げ甘酢あん なす煮つけ 辛子和え <small>(しろな)</small> 果物缶	米飯 ミートローフ 南瓜バター醤油煮 キャベツサラダ 果物	米飯 トラウトサ-モン塩焼き 豆腐しんじょ煮 お浸し <small>(ほうれん草)</small> 果物	米飯 メバル山椒焼き 卵豆腐 大根サラダ 果物	天ぷらそば マッシュポテト 野菜サラダ <small>(トマト インゲン コーン)</small> 果物缶	米飯 白身魚フライ マカロニサラダ 白菜おかか和え 果物
夕食	米飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 五目煮豆 お浸し <small>(ほうれん草)</small>	米飯 ワカメスープ 豆腐中華炒め シュウマイ ナムル <small>(もやし)</small>	米飯 味噌汁 おでん ひじき煮 白菜梅和え	米飯 味噌汁 茹で豚 春雨サラダ インゲングま和え	米飯 味噌汁 親子煮 さつま芋レモン煮 焼きなす	米飯 味噌汁 カレイの照り焼き 肉さつま 青しそ和え <small>(小松菜)</small>	米飯 味噌汁 豆腐ステ-キキノあん ホウレン草ソテー 酢味噌和え <small>(わかめ もやし)</small>
おやつ	抹茶まんじゅう 煎茶	フルーツヨーグルト 麦茶	桃のゼリー 紅茶	ドーナッツ ほうじ茶	杏仁豆腐 麦茶	シフォンケーキ 煎茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶

栄養価	カロリー	1620カロリー-	1558カロリー-	1599カロリー-	1686カロリー-	1596カロリー-	1582カロリー-	1628カロリー-
	たんぱく質	61.7 g	56.6 g	53.4 g	60.1 g	60.0 g	67.5 g	55.8 g
	脂質	36.2 g	35.5 g	36.9 g	52.2 g	29.8 g	30.7 g	38.9 g
	塩分	7.6 g	7.6 g	6.3 g	7.8 g	6.3 g	10.3 g	7.3 g