

献立表

	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	米飯 味噌汁 卵とじ (玉ねぎ) カリフラワー-和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ぎせい豆腐 大根のゆかり和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 ちくわ和風炒め もやしポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐炒め ほうれん草煮浸し たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ミートボール 大根の炒め物 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー ひじき煮 牛乳	米飯 味噌汁 卵焼き キャベツの炒め物 のり佃煮 牛乳
昼食	米飯 白身魚磯部焼き 炒り豆腐 ピーナッツ和え (いんげん) 果物	米飯 鶏肉ネギソースかけ 冬瓜の煮物 小松菜辛子和え 果物缶	米飯 豚肉オイスターソース炒め ジャガ芋タコソース キャベツしそ和え 果物	きつねうどん なすの味噌煮 ブロッコリ-サラダ 果物	米飯 白身魚照り焼き かぶの酢の物 トマトサラダ 果物	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 酢味噌和え 果物缶	米飯 照り焼きハンバーグ コルスロ-サラダ いんげん油炒め 果物
夕食	米飯 味噌汁 豚肉味噌漬け焼き 昆布煮 キャベツサラダ	米飯 味噌汁 マスのピカタ もやしカレー炒め アスパラサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き 春雨サラダ 白菜とアサリ炒め煮	米飯 味噌汁 あじのかば焼き風 ふきの煮物 ドレッシング和え (菜の花)	米飯 味噌汁 肉じゃが 卵炒め (にら もやし) 畑菜和え物	米飯 味噌汁 そいの梅しそ焼き もやし炒め 菜の花和え物	米飯 味噌汁 さんまみぞれ煮 冬瓜の中華煮 わさび和え (ほうれん草)
おやつ	抹茶ミルクゼリー 麦茶	フルーツゼリー 紅茶	シュークリーム ほうじ茶	ワッフル 麦茶	蒸しパン 煎茶	フルーチェ 煎茶	カップケーキ ほうじ茶

栄養価	カロリー	1582kcal	1640kcal	1690kcal	1563kcal	1549kcal	1645kcal	1657kcal
	たんぱく質	65.3g	65.0g	59.6g	55.5g	57.9g	72.1g	59.8g
	脂質	37.3g	40.2g	48.1g	36.4g	29.0g	37.7g	44.0g
	塩分	6.4g	7.2g	7.6g	10.4g	6.6g	8.4g	8.0g