



# 献立表

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	米飯 味噌汁 金平ごぼう かぼちゃサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ウィンナー かぼちゃのおろし和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 コンソメ煮 春雨サラダ 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 いんげんソテー 卵サラダ 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 肉巻き かぼちゃの湯葉和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子の黒酢かけ かぼちゃサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 とりつくね かぼちゃの磯和え たいみそ 牛乳
昼食	米飯 豚肉の生姜焼き ビーフン炒め ごま和え フルーツ	米飯 鶏肉の治部煮 小松菜とキノコソテー もやしゆず和え フルーツ	ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 白和え フルーツ	米飯 豚肉とキノコソテー 里芋の煮物 小松菜の和え物 フルーツ	カツ丼 キャベツの挽肉炒め エンドウの梅和え フルーツ	肉うどん 野菜の中華炒め 白菜のサラダ 杏仁豆腐	米飯 ハンバーグ かぶのクリーム煮 ポテトサラダ フルーツ
夕食	米飯 味噌汁 かぼちゃの西京焼き かぼちゃの昆布煮 菜の花の和え物	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け じゃが芋炒め キャベツのしそ和え	米飯 味噌汁 ホイコーロー あんかけ五目卵 大根サラダ	米飯 味噌汁 かぼちゃの梅おろし添え 五目煮 めかぶ和え	米飯 味噌汁 白身魚の照り焼き かぼちゃとピーマン炒め 春菊のキノコ和え	米飯 すまし汁 サバの香味焼き 大根の煮物 カニマヨ和え	米飯 味噌汁 赤魚のもろみ焼き かぼちゃの煮物 もやしの和え物
おやつ	和のパンケーキ 緑茶	クリームパン 麦茶	野菜と果物ゼリー ほうじ茶	今川焼き 緑茶	おまんじゅう 麦茶	蒸しパン ほうじ茶	グレープゼリー 緑茶

栄養価	カロリー	1600kcal	1552kcal	1590kcal	1568kcal	1617kcal	1598kcal	1617kcal
	たんぱく質	61.3g	60.3g	58.9g	59.2g	60.8g	64.4g	56.3g
	脂質	37.4g	38.0g	39.1g	38.4g	38.8g	51.5g	38.8g
	塩分	5.9g	6.3g	8.8g	7.4g	6.8g	8.4g	6.6g