

献立表



	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	米飯 味噌汁 あんかけ五目卵 中華和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 大根の炒め煮 もやしの和え物 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 ぜんまいの煮物 ごまドレ和え 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 インゲンの油炒め キャベツの和え物 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 いわしの蒲焼き 小松菜のマヨ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ミートボール 白菜のゆかり和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ハムとマシのソテー 菜の花のゆば和え ふりかけ 牛乳
昼食	米飯 豚肉の味噌焼き ピーマンの炒め物 茄子の生姜和え フルーツ	さつま芋ご飯 きのこ汁 鶏肉のチャンチャン焼き くるみ和え フルーツ	米飯 アジの南蛮漬け 五目煮 なめたけ和え フルーツ	味噌ラーメン 杓苳草のソテー 大根サラダ フルーツ	米飯 ほっけの照り焼き サツマ芋の昆布煮 春菊の和え物 フルーツ	米飯 カニ玉 インゲン菜の中華煮 春雨サラダ カクテルゼリー	米飯 親子煮 カブのコンソメ煮 小松菜のお浸し フルーツ
夕食	米飯 味噌汁 豆腐とエビの旨煮 ひじきの煮物 カリフラワーサラダ	米飯 すまし汁 海鮮中華炒め 巾着の煮物 オクラのささみ和え	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 卵豆腐のゆずあん エンドウの梅和え	米飯 味噌汁 白身魚フライ 白菜の味噌炒め ブロッコリーサラダ	米飯 中華スープ ホイコーロー ビーフン炒め マシのナムル	米飯 味噌汁 赤魚の塩麴焼き 豚肉の炒め物 菜の花の和え物	米飯 すまし汁 さばの味噌煮 ぎせい豆腐の煮物 かとう胡瓜の酢の物
おやつ	今川焼き 麦茶	モンブラン ほうじ茶	たい焼き 緑茶	蒸しパン 麦茶	ドーナツ ほうじ茶	月見まんじゅう 緑茶	いちごタルト 麦茶

栄養価	カロリー	1556kcal	1566kcal	1617kcal	1643kcal	1592kcal	1612kcal	1593kcal
	たんぱく質	58.3g	60.3g	66.2g	60.5g	61.7g	68.0g	62.2g
	脂質	43.9g	36.7g	36.8g	44.8g	39.3g	38.2g	45.8g
	塩分	6.5g	6.9g	7.7g	8.8g	5.5g	6.9g	7.1g