# 献立表

| | ３０日（日） | １日（月） | ２日（火） | ３日（水） | ４日（木） | ５日（金） | ６日（土） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 米飯<br>味噌汁<br>サワラの西京焼き<br>ﾎｳﾚﾝ草の煮浸し<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>銀鮭の塩焼き<br>おかか和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯<br>豚汁<br>豆腐ハンバーグ<br>いんげんソテー<br>ヨーグルト | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ヨーグルト | 米飯<br>味噌汁<br>赤魚のみりん焼き<br>白菜の煮浸し<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>銀ﾋﾗｽの醤油麹焼<br>ブロッコリー炒め<br>ヤクルト | 米飯<br>味噌汁<br>とりつくね<br>ﾎｳﾚﾝ草の煮浸し<br>牛乳 |
| 昼食 | 米飯<br>魚のパン粉焼き<br>ﾅﾙﾄと野菜の煮物<br>さつま芋のサラダ<br>フルーツ | カレーラーメン<br>シューマイ<br>なめたけ和え<br>フルーチェ | 米飯<br>サバの香味焼き<br>白菜のうま煮<br>ｷｬﾍﾞﾂの和え物<br>フルーツ | 米飯<br>肉団子ﾄﾏﾄｿｰｽ<br>アスパラソテー<br>マカロニサラダ<br>フルーツ | 三色丼<br>茄子田楽<br>胡瓜の和え物<br>フルーツ | 米飯<br>カレイの梅肉焼き<br>ｼﾞｬｶﾞ芋ｺﾝｿﾒ煮<br>青菜の和え物<br>フルーツ | 米飯<br>ポークソテー<br>ゴボウの炒め物<br>人参サラダ<br>フルーツ |
| 夕食 | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉のクリーム煮<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 | 米飯<br>味噌汁<br>カレイの煮つけ<br>里芋の煮物<br>オクラの和え物 | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>野菜炒め<br>タマゴサラダ | 米飯<br>味噌汁<br>チンジャオロース<br>菜の花の和え物 | 米飯<br>味噌汁<br>タラのムニエル<br>野菜のトマト煮<br>白ごま和え | 米飯<br>味噌汁<br>親子煮<br>納豆 | 米飯<br>味噌汁<br>ﾒﾊﾞﾙの中華蒸し<br>大根の煮物<br>卵豆腐 |
| おやつ | アセロラゼリー<br>麦茶 | ドームケーキ<br>ほうじ茶 | みたらし団子<br>緑茶 | プリン<br>麦茶 | クリームパン<br>ほうじ茶 | どら焼き<br>緑茶 | ぶどうゼリー<br>麦茶 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 栄養価 | カロリー　1552ｶﾛﾘｰ | カロリー　1550ｶﾛﾘｰ | カロリー　1647ｶﾛﾘｰ | カロリー　1645ｶﾛﾘｰ | カロリー　1564ｶﾛﾘｰ | カロリー　1581ｶﾛﾘｰ | カロリー　1637ｶﾛﾘｰ |
| | たんぱく質　56.1ｇ | たんぱく質　64.5ｇ | たんぱく質　58.6ｇ | たんぱく質　58.7ｇ | たんぱく質　55.4ｇ | たんぱく質　58.8ｇ | たんぱく質　61.5ｇ |
| | 脂質　37.4ｇ | 脂質　36.3ｇ | 脂質　51.1ｇ | 脂質　37.7ｇ | 脂質　38.7ｇ | 脂質　34.5ｇ | 脂質　48.5ｇ |
| | 塩分　6.2ｇ | 塩分　8.1ｇ | 塩分　6.3ｇ | 塩分　6.5ｇ | 塩分　6.2ｇ | 塩分　6.9ｇ | 塩分　6.2ｇ |