献立表

	７日（日）	８日（月）	９日（火）	１０日（水）	１１日（木）	１２日（金）	１３日（土）
朝食	米飯 ポタージュ ひき肉のオムレツ 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 ヤクルト	米飯 味噌汁 だし巻き卵 ブロッコリー炒め 牛乳	米飯 味噌汁 サワラの西京焼き 菜の花の煮浸し ヨーグルト	米飯 コーンスープ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙエッグ いんげんソテー ヨーグルト	米飯 豚汁 紅鮭の塩焼き 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 ヨーグルト
昼食	米飯 魚のもろみ焼き ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め おかかマヨ和え フルーツ	オムハヤシ 玉葱のマリネ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	きのこそば かき揚げ ﾁｷﾝのマヨ和え フルーツ	米飯 茹で豚の玉葱ｿｰｽ さつま芋の煮物 春菊のｺﾞﾏ和え フルーツ	米飯 ザンギ 車麩の煮物 酢味噌和え フルーツ	米飯 豚肉の味噌炒め 茄子のかにあん とびっこ和え フルーツ	米飯 メバルの香味焼き 春雨炒め 昆布佃煮 フルーツ
夕食	米飯 味噌汁 チキン香味ｿｰｽ ﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮浸し 梅肉和え	米飯 味噌汁 サバの塩焼き 切干大根煮 納豆	米飯 味噌汁 鶏肉のﾈｷﾞ塩炒め ｵｸﾗの和え物	米飯 味噌汁 アジのみりん焼き ひじきの煮物 とろろ芋	米飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 金平ごぼう ﾁﾝｹﾞﾝ菜のお浸し	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう ﾎｳﾚﾝ草の和え物	米飯 味噌汁 八宝菜 ごま豆腐
おやつ	カステラ ほうじ茶	キウイゼリー 緑茶	おまんじゅう 麦茶	シュークリーム ほうじ茶	ドーナツ 緑茶	水ようかん 麦茶	マドレーヌ ほうじ茶

栄養価	カロリー　1578ｶﾛﾘｰ	カロリー　1670ｶﾛﾘｰ	カロリー　1588ｶﾛﾘｰ	カロリー　1598ｶﾛﾘｰ	カロリー　1666ｶﾛﾘｰ	カロリー　1620ｶﾛﾘｰ	カロリー　1624ｶﾛﾘｰ
	たんぱく質　65.0ｇ	たんぱく質　55.0ｇ	たんぱく質　59.2ｇ	たんぱく質　63.9ｇ	たんぱく質　57.9ｇ	たんぱく質　62.8ｇ	たんぱく質　62.0ｇ
	脂質　33.9ｇ	脂質　49.4ｇ	脂質　41.6ｇ	脂質　37.3ｇ	脂質　47.5ｇ	脂質　43.8ｇ	脂質　43.9ｇ
	塩分　5.6ｇ	塩分　6.5ｇ	塩分　6.6ｇ	塩分　5.1ｇ	塩分　5.9ｇ	塩分　6.1ｇ	塩分　6.4ｇ