

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 スクランブルエッグ ポテトサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 切干大根煮 もやしの和え物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 とりつくね 小松菜のお浸し 昆布豆 牛乳	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 ナメコのおろし和え 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 ふきの油炒め 豆の胡麻サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 春菊のカマホコ和え うめびしお 牛乳	米飯 味噌汁 金平ごぼう エンドウの梅和え 漬物 牛乳
昼食	米飯 マスの塩焼き 里芋ゴマ味噌煮 白和え フルーツ	カツ丼 ぎせい豆腐の煮物 キャベツ塩昆布和え フルーツ	米飯 タラ梅おろし添え 厚揚げの煮物 キュウリと竹輪和え物 フルーツ	米飯 ホイコーロー 豆腐の中華あん ホウレン草ナムル 杏仁豆腐	米飯 塩ザンギ 野菜のトマト煮 もやしのサラダ フルーツ	山菜そば 鶏天 インゲンの和え物 フルーツカクテル	米飯 サバの香味焼き 豚肉とジャガ芋炒め くるみ和え (ほうれん草) フルーツ
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 冬瓜とあさり煮物 カリフラワー-サラダ	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け ビーフン炒め 春菊の和え物	米飯 味噌汁 鶏肉マスタード焼き 南瓜ガーリックソテー 茄子の生姜和え	米飯 味噌汁 サワラの幽庵焼き ソ-セ-ジの炒め物 菜の花の和え物	米飯 味噌汁 豚肉と卵炒め 竹輪と野菜煮物 オクラのポン酢和え	米飯 味噌汁 さんま蒲焼き サツマ芋と昆布煮物 白菜のゆず和え	米飯 味噌汁 豚肉のピリ辛焼き ふろふき大根 ブロッコリー-サラダ
おやつ	エクレア ほうじ茶	クリームパン 麦茶	どら焼き 緑茶	茶話会	グレープゼリー 麦茶	和のパンケーキ 緑茶	蒸しパン ほうじ茶

栄養価	カロリー	1618kcal	1695kcal	1651kcal	1631kcal	1750kcal	1682kcal	1696kcal
	たんぱく質	62.8g	61.8g	63.2g	66.7g	63.3g	61.0g	64.0g
	脂質	41.0g	38.5g	38.8g	40.9g	46.5g	37.3g	48.0g
	塩分	5.6g	6.2g	6.2g	6.8g	7.4g	8.1g	6.1g