

献立表

	1	2	3	4	5	6	7
朝食	(パン) 豆と野菜のカレー風味煮 関西風玉子巻 パイナップル パン 牛乳 コンソメスープ	チキンピカタ いんげんと白きくらげのナムル 福茶豆 ごはん 味噌汁	揚げしんじょうと茄子の煮物 白菜のなめ茸和え 青かつぱ ごはん 味噌汁	(パン) 半熟風プレーンオムレツ ジャーマンポテト フルーツミックス パン 牛乳 コンソメスープ	あおさ揚げの昆布仕立てあん 野菜とベーコンの炒め物 しば漬け ごはん 味噌汁	厚揚げのおかか煮 ひじきの酢の物 中華風もやし炒め ごはん 味噌汁	まるいたまごやき 彩り野菜ピクルス ほうれん草の磯辺和え ごはん 味噌汁
	エネルギー 430 kcal 炭水化物 54.2 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1174 mg 脂質 18.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 469 kcal 炭水化物 89.6 g 蛋白質 12.6 g ナトリウム 971 mg 脂質 7.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 364 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 8.2 g ナトリウム 896 mg 脂質 5.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 472 kcal 炭水化物 56.1 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 1309 mg 脂質 20.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 411 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 10.9 g ナトリウム 1047 mg 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 419 kcal 炭水化物 77.7 g 蛋白質 11.6 g ナトリウム 929 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 453 kcal 炭水化物 83.3 g 蛋白質 11.2 g ナトリウム 942 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.4 g
昼食	(桜ごはん) 赤魚塩焼 菜の花のおひたし かぼちゃいとこ煮 桜ごはん 味噌汁	(ハンバーグ) 和風ハンバーグ ベーコンとブロッコリーのがーリック和え じゃがバター ごはん すまし汁	(かき揚げうどん) かき揚げうどん からし菜のおかか和え 黄桃入りミルクプリン ごはん 中華スープ	牛カルビ はるさめサラダ 小さなねぎ焼き ごはん 中華スープ	さわらゆず味噌焼き うの花 モロヘイヤの辛子和え ごはん すまし汁	(ハヤシライス) ハヤシライス チンゲン菜のピーナッツ和え 杏仁豆腐 コンソメスープ	たらごま油かけ 豆とさつま芋のサラダ 金平れんこん ごはん 味噌汁
	エネルギー 419 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 17.0 g ナトリウム 1526 mg 脂質 3.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 565 kcal 炭水化物 85.7 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1512 mg 脂質 18.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 647 kcal 炭水化物 113.0 g 蛋白質 13.9 g ナトリウム 2345 mg 脂質 14.7 g 食塩 6.0 g	エネルギー 561 kcal 炭水化物 89.1 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1520 mg 脂質 16.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 430 kcal 炭水化物 76.2 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 1135 mg 脂質 7.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 503 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 10.6 g ナトリウム 1420 mg 脂質 12.7 g 食塩 3.7 g	エネルギー 444 kcal 炭水化物 81.8 g 蛋白質 17.4 g ナトリウム 911 mg 脂質 6.1 g 食塩 2.3 g
夕食	味噌焼きポーク 茄子の彩り中華ドレッシング みかんなます あみの甘露煮 ごはん すまし汁	めばる柚庵焼き 根菜のごった煮 豆乳しっとり卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁	チキンのハーブ焼き 高野豆腐の田舎煮 セロリのサラダ 油揚げとザーサイの煮物 ごはん コンソメスープ	あじの照り焼き さつま芋の甘煮 海藻サラダ 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁	チキンとごぼうの旨煮 五目厚焼き玉子 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) 子持ち木耳 ごはん 味噌汁	サバ塩焼き 五目煮豆 オクラのごま和え かに風味つみれ ~かつお風味あん~ ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の生姜焼き風 カリフラワーの唐揚 スパゲティーサラダ 菜の花のお浸し ごはん すまし汁
	エネルギー 575 kcal 炭水化物 86.2 g 蛋白質 21.3 g ナトリウム 1220 mg 脂質 18.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 425 kcal 炭水化物 81.9 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1090 mg 脂質 4.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 548 kcal 炭水化物 76.4 g 蛋白質 25.2 g ナトリウム 1713 mg 脂質 15.9 g 食塩 4.4 g	エネルギー 485 kcal 炭水化物 92.8 g 蛋白質 21.2 g ナトリウム 1288 mg 脂質 4.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 505 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 25.4 g ナトリウム 1290 mg 脂質 7.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 518 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 25.4 g ナトリウム 1437 mg 脂質 8.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 537 kcal 炭水化物 94.4 g 蛋白質 13.9 g ナトリウム 1556 mg 脂質 10.8 g 食塩 4.0 g