

< 1月 献立表 >

011

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食							
					かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん ブロッコリーの大豆そぼろ キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	竹輪の炒め煮 ひじきの酢の物 うずら豆 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ グリーンピース入り玉子 コールスローサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
					1人1日 553 kcal 炭水化物 86.4 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 1030 mg 脂質 17.7 g 食塩 2.5 g	1人1日 526 kcal 炭水化物 97.9 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 952 mg 脂質 10.1 g 食塩 2.3 g	1人1日 480 kcal 炭水化物 53.0 g 蛋白質 20.2 g ナトリウム 1234 mg 脂質 24.0 g 食塩 3.4 g
昼食					★ お正月 ★	★ ねぎとろ丼 ★	★ 年明けうどん ★
							
					おせち すまし汁(麴)	ねぎとろ丼 里芋の鶏そぼろ煮 黄桃入りミルクプリン 味噌汁(きのこ・にんじん)	年明けうどん 菜の花の白和え 四季の葛まんじゅう(あずき)
					1人1日 498 kcal 炭水化物 94.0 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1291 mg 脂質 6.1 g 食塩 3.2 g	1人1日 489 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 20.4 g ナトリウム 1070 mg 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	1人1日 397 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 12.7 g ナトリウム 1418 mg 脂質 2.7 g 食塩 3.7 g
夕食							
					鶏の照焼きスライス 付)温野菜(わか) 白菜のお浸し 金平ごぼう ごはん 味噌汁(小松菜)	麻婆茄子 春巻き 海藻サラダ ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(いんげん) 竹輪とほうれん草の煮物 わかめと長芋のみぞれ和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
					1人1日 486 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 1349 mg 脂質 11.3 g 食塩 3.4 g	1人1日 462 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 14.2 g ナトリウム 1221 mg 脂質 11.6 g 食塩 3.1 g	1人1日 519 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 21.1 g ナトリウム 1118 mg 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g
合計					1人1日 1537 kcal 炭水化物 260.8 g 蛋白質 55.3 g ナトリウム 3670 mg 脂質 35.1 g 食塩 9.1 g	1人1日 1477 kcal 炭水化物 255.1 g 蛋白質 50.9 g ナトリウム 3243 mg 脂質 32.5 g 食塩 8.2 g	1人1日 1396 kcal 炭水化物 213.3 g 蛋白質 54.0 g ナトリウム 3770 mg 脂質 40.2 g 食塩 9.9 g

< 1月 献立表 >

011

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食							
	ミート・ール(柚子おろし) 大根葉のじゃこ炒め 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 しば漬けきくらげ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ 山椒昆布 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	肉じゃが 3色ナムル カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 クリーミーベーコンポテト ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳	お魚ボール 菜の花のお浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ キャベツと人参のサラダ ペンネホワイトソース和え パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	1人1日 515 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 20.9 g 脂肪 13.7 g ナトリウム 918 mg 食塩 2.6 g	1人1日 469 kcal 炭水化物 87.3 g 蛋白質 14.9 g 脂肪 9.8 g ナトリウム 1071 mg 食塩 2.6 g	1人1日 552 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 20.1 g ナトリウム 1071 mg 食塩 2.7 g	1人1日 514 kcal 炭水化物 88.6 g 蛋白質 17.7 g 脂肪 12.6 g ナトリウム 1054 mg 食塩 2.7 g	1人1日 543 kcal 炭水化物 51.2 g 蛋白質 28.3 g 脂肪 25.8 g ナトリウム 1200 mg 食塩 3.2 g	1人1日 497 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 15.6 g 脂肪 13.0 g ナトリウム 1164 mg 食塩 2.8 g	1人1日 476 kcal 炭水化物 47.8 g 蛋白質 17.5 g 脂肪 24.7 g ナトリウム 1031 mg 食塩 2.7 g
昼食	★ きつねそば ★						
							
	さわらハーブ衣焼き 付)温野菜(キャベツ) チンゲンサイのクリーム煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	野菜たっぷりキーマカレー マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(かぶ)	カレイとナスのおろし煮 付)温野菜(青梗) のっぺい煮 菜の花ごま和え ごはん すまし汁(白菜)	きつねそば れんこん金平 洋梨スライス	メバル照り焼き 付)甘酢生姜 野菜ビーフン ゆず大根 ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	牛スタミナ丼 ほうれん草と油揚げの煮浸し カットゼリー(ぶどう) すまし汁(麩)	さば生姜煮 付)温野菜(わか) 大根のごま煮 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	1人1日 522 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 15.6 g 脂肪 14.7 g ナトリウム 759 mg 食塩 1.8 g	1人1日 545 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 10.3 g 脂肪 20.0 g ナトリウム 969 mg 食塩 2.5 g	1人1日 375 kcal 炭水化物 72.6 g 蛋白質 13.4 g 脂肪 4.7 g ナトリウム 951 mg 食塩 2.5 g	1人1日 411 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 6.1 g ナトリウム 1191 mg 食塩 3.0 g	1人1日 386 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 13.0 g 脂肪 4.4 g ナトリウム 1017 mg 食塩 2.5 g	1人1日 489 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 13.5 g 脂肪 11.8 g ナトリウム 1107 mg 食塩 2.8 g	1人1日 431 kcal 炭水化物 77.6 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 6.4 g ナトリウム 1085 mg 食塩 2.8 g
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 冬瓜の煮物 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(麩)	あじのかば焼き 付)温野菜(わか) 青菜の和風炒め おからサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	焼き鳥 付)温野菜(スナップ) 春雨の甘辛炒め(チャブチエ) 春菊の中華和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	ほきみりん醤油焼き 付)温野菜(いんげん) 大根の煮物 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん すまし汁(キャベツ)	ビーフシチュー キャベツとソーセージの炒め物 玉葱と人参のマリネ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(わか) かぼちゃの煮物 おくら磯わさび風味 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	若鶏の唐揚げ 付)温野菜(ブロッコリー) 茄子の煮びたし さつま芋と3種のサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	1人1日 382 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 9.4 g 脂肪 7.8 g ナトリウム 1127 mg 食塩 2.9 g	1人1日 433 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 17.3 g 脂肪 8.8 g ナトリウム 817 mg 食塩 2.0 g	1人1日 534 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 21.0 g 脂肪 15.4 g ナトリウム 1048 mg 食塩 2.6 g	1人1日 345 kcal 炭水化物 70.3 g 蛋白質 14.0 g 脂肪 1.8 g ナトリウム 926 mg 食塩 2.4 g	1人1日 459 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 9.5 g 脂肪 12.1 g ナトリウム 609 mg 食塩 1.6 g	1人1日 391 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 3.9 g ナトリウム 1025 mg 食塩 2.5 g	1人1日 511 kcal 炭水化物 85.0 g 蛋白質 16.6 g 脂肪 13.3 g ナトリウム 784 mg 食塩 1.9 g
合計	1人1日 1419 kcal 炭水化物 237.0 g 蛋白質 45.9 g 脂肪 36.2 g ナトリウム 2804 mg 食塩 7.3 g	1人1日 1447 kcal 炭水化物 245.9 g 蛋白質 42.5 g 脂肪 38.6 g ナトリウム 2857 mg 食塩 7.1 g	1人1日 1461 kcal 炭水化物 234.1 g 蛋白質 49.9 g 脂肪 40.2 g ナトリウム 3070 mg 食塩 7.8 g	1人1日 1270 kcal 炭水化物 233.3 g 蛋白質 47.2 g 脂肪 20.5 g ナトリウム 3171 mg 食塩 8.1 g	1人1日 1388 kcal 炭水化物 206.7 g 蛋白質 50.8 g 脂肪 42.3 g ナトリウム 2826 mg 食塩 7.3 g	1人1日 1377 kcal 炭水化物 241.7 g 蛋白質 45.9 g 脂肪 28.7 g ナトリウム 3296 mg 食塩 8.1 g	1人1日 1418 kcal 炭水化物 210.4 g 蛋白質 51.3 g 脂肪 44.4 g ナトリウム 2900 mg 食塩 7.4 g

< 1月 献立表 >






















011

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食							
	枝豆のふわふわ豆腐 スノーマン具沢山ソース すだちおろし 冬瓜と油麩の煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) おかず豆 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ セロリのピクルス 角切昆布 ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉) 牛乳	がんもの含め煮 からし菜のおかか和え しば漬け ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ ささがきごぼうサラダ マカと3種野菜のトマト仕立て パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	南瓜の織部寄せ ほうれん草の海苔和え あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	1人1杯 - 527 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 17.0 g 脂質 16.6 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 555 kcal 炭水化物 93.0 g 蛋白質 20.3 g 脂質 14.7 g 食塩 3.4 g	1人1杯 - 547 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 18.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.6 g	1人1杯 - 453 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 15.6 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g	1人1杯 - 462 kcal 炭水化物 53.6 g 蛋白質 17.9 g 脂質 20.9 g 食塩 2.9 g	1人1杯 - 520 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 19.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 444 kcal 炭水化物 52.4 g 蛋白質 16.5 g 脂質 20.3 g 食塩 3.0 g
昼食					★ けんちんうどん ★ 		
	豚肉の香味焼き うの花 ささげのお浸し ごはん すまし汁(かぶ)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(スナップ) 根菜のごった煮 コーヒーゼリー ごはん 味噌汁(麩)	メバル塩焼き 付)温野菜(和) ひじきの煮物 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(和) チンゲン菜のピーナッツ和え 里芋和風サラダ ごはん すまし汁(卵)	けんちんうどん いなり寿司 パイナップル	牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 味付にんじん だし巻き玉子 大根葉油揚げ ごはん すまし汁(小松菜)	サワラ塩麹焼き 付)温野菜(いんげん) 大根の鶏そぼろあん 焼きなす 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)
	1人1杯 - 423 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 14.0 g 脂質 6.2 g 食塩 3.2 g	1人1杯 - 417 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 11.8 g 脂質 5.4 g 食塩 2.0 g	1人1杯 - 431 kcal 炭水化物 73.7 g 蛋白質 22.9 g 脂質 5.7 g 食塩 2.8 g	1人1杯 - 502 kcal 炭水化物 69.0 g 蛋白質 22.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.8 g	1人1杯 - 430 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 13.5 g 脂質 6.9 g 食塩 3.5 g	1人1杯 - 502 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 11.0 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g	1人1杯 - 390 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 17.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.9 g
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(和) 菜の花の豆乳あん しそひじき ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(和) 里芋の含め煮 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 白菜とほし海老の煮浸し 南瓜サラダ ごはん すまし汁(ほうれん草)	さばの照焼き 付)甘酢生姜 ぜんまい煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	デミグラスソースハンバーグ 付)温野菜(イタリアmix) ジャーマンポテト コールスローサラダ ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(スナップ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) じゃがいものポトフ 彩り野菜ピクルス ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	1人1杯 - 362 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.1 g 脂質 3.2 g 食塩 2.5 g	1人1杯 - 426 kcal 炭水化物 80.1 g 蛋白質 11.0 g 脂質 8.5 g 食塩 2.0 g	1人1杯 - 449 kcal 炭水化物 77.6 g 蛋白質 15.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 438 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	1人1杯 - 530 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 13.5 g 脂質 20.1 g 食塩 2.4 g	1人1杯 - 386 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 16.4 g 脂質 2.6 g 食塩 2.5 g	1人1杯 - 470 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 18.6 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g
合計	1人1杯 - 1312 kcal 炭水化物 230.4 g 蛋白質 47.1 g 脂質 26.0 g 食塩 8.4 g	1人1杯 - 1398 kcal 炭水化物 256.6 g 蛋白質 43.1 g 脂質 28.6 g 食塩 7.4 g	1人1杯 - 1427 kcal 炭水化物 236.9 g 蛋白質 56.8 g 脂質 31.6 g 食塩 8.1 g	1人1杯 - 1393 kcal 炭水化物 216.1 g 蛋白質 55.0 g 脂質 38.1 g 食塩 7.7 g	1人1杯 - 1422 kcal 炭水化物 218.9 g 蛋白質 44.9 g 脂質 47.9 g 食塩 8.8 g	1人1杯 - 1408 kcal 炭水化物 246.8 g 蛋白質 46.8 g 脂質 30.0 g 食塩 8.0 g	1人1杯 - 1304 kcal 炭水化物 198.9 g 蛋白質 52.2 g 脂質 37.3 g 食塩 7.3 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 1月 献立表 >

011

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き 大根葉のじゃこ炒め 福茶豆 ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 菜の花のからし和え うぐいす豆 ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ (付)しょうゆ サラダ風ポテト卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	高野豆腐の含め煮 海藻サラダ キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ (付)ケチャップ マカロニトマトソース 白菜とルッコラのサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み さつま芋のサラダ 人参しりしり ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	皮なしウインナー (付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(卵) 牛乳
	エネルギー 554 kcal 炭水化物 97.3 g 蛋白質 20.2 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 520 kcal 炭水化物 93.9 g 蛋白質 18.0 g 脂質 10.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 509 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 15.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 467 kcal 炭水化物 82.4 g 蛋白質 16.2 g 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 494 kcal 炭水化物 54.6 g 蛋白質 16.9 g 脂質 25.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 605 kcal 炭水化物 97.7 g 蛋白質 18.2 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 465 kcal 炭水化物 46.1 g 蛋白質 17.9 g 脂質 24.8 g 食塩 3.2 g
昼食		★ チキンカツ丼 ★ 		★ 味噌ラーメン ★ 		★ チキンカレー ★ 	
	めばる柚庵焼き (付)甘酢生姜 ほうれん草のソテー 豆乳しっとり卵の花 ごはん 味噌汁(白菜)	チキンカツ丼 金平ごぼう マンゴーダイスカット すまし汁(小松菜)	カレイの甘酢あんかけ (付)温野菜(パプリカ) ほうれん草のおろし和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	味噌ラーメン 焼餃子 洋梨スライス	マス旨塩焼 (付)温野菜(いんげん) じゃがいもの味噌煮 大根のバジルサラダ ごはん すまし汁(小松菜)	チキンカレー(そぼろ) ツナマヨコーン カットゼリー(はちみつレモン) コンソメスープ(玉ねぎ)	白身魚の蒲焼き (付)甘酢生姜 うまい菜のわさび和え ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(白菜)
	エネルギー 376 kcal 炭水化物 69.6 g 蛋白質 16.4 g 脂質 4.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 555 kcal 炭水化物 89.0 g 蛋白質 15.3 g 脂質 16.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 424 kcal 炭水化物 74.0 g 蛋白質 16.4 g 脂質 7.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 555 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 23.2 g 脂質 15.1 g 食塩 5.4 g	エネルギー 434 kcal 炭水化物 77.3 g 蛋白質 17.3 g 脂質 6.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 518 kcal 炭水化物 92.2 g 蛋白質 14.1 g 脂質 11.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 396 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 13.2 g 脂質 6.1 g 食塩 2.3 g
夕食							
	厚揚げの塩そぼろあん 平春雨と木耳のオイスター炒め カリフラワーとキャベツの和風マヨ和え ごはん 味噌汁(かぶ)	たらのバター醤油 (付)温野菜(パプリカ) さつま芋の甘煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(麴)	肉団子 デミマスタードソース (付)温野菜(いんげん) 冬瓜の煮物 春菊の中華和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	あじ照焼き (付)温野菜(パプリカ) 青菜の和風炒め 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(さつま芋)	豚肉の生姜風味 (付)温野菜(ブロッコリー) のっぺい煮 おくらひじきクコの実和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	イワシ梅煮 (付)温野菜(パプリカ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のボン酢和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	チキンの塩焼き 味噌じゃがいも 春雨の甘辛炒め(チャブチエ) 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁(かぶ)
	エネルギー 460 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 15.6 g 脂質 12.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 463 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 15.5 g 脂質 8.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 428 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 13.0 g 脂質 8.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 423 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 18.8 g 脂質 5.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 417 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 17.0 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 478 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 17.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 540 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 24.6 g 脂質 16.8 g 食塩 3.0 g
合計	エネルギー 1390 kcal 炭水化物 241.6 g 蛋白質 52.2 g 脂質 27.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1538 kcal 炭水化物 268.5 g 蛋白質 48.8 g 脂質 35.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1361 kcal 炭水化物 237.0 g 蛋白質 45.2 g 脂質 29.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1445 kcal 炭水化物 239.3 g 蛋白質 58.2 g 脂質 30.8 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1345 kcal 炭水化物 205.7 g 蛋白質 51.2 g 脂質 39.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1601 kcal 炭水化物 268.2 g 蛋白質 49.6 g 脂質 41.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1401 kcal 炭水化物 197.3 g 蛋白質 55.7 g 脂質 47.7 g 食塩 8.5 g

< 1月 献立表 >

011

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食							
	エネルギー 541 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 17.3 g 脂肪 15.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 513 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 18.1 g 脂肪 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 549 kcal 炭水化物 89.4 g 蛋白質 18.0 g 脂肪 15.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 503 kcal 炭水化物 83.6 g 蛋白質 18.7 g 脂肪 12.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 465 kcal 炭水化物 53.3 g 蛋白質 17.5 g 脂肪 21.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 517 kcal 炭水化物 93.2 g 蛋白質 16.7 g 脂肪 11.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 458 kcal 炭水化物 53.2 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 21.1 g 食塩 2.9 g
			★ 牛丼 ★		★ カレー南蛮うどん ★		★ 天津飯 ★
昼食							
	エネルギー 564 kcal 炭水化物 84.4 g 蛋白質 11.8 g 脂肪 21.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 489 kcal 炭水化物 73.1 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 14.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 569 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 18.1 g 脂肪 23.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 397 kcal 炭水化物 69.4 g 蛋白質 18.8 g 脂肪 5.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 467 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 12.7 g 脂肪 13.1 g 食塩 4.9 g	エネルギー 365 kcal 炭水化物 71.9 g 蛋白質 12.4 g 脂肪 3.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 425 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 12.0 g 脂肪 8.9 g 食塩 3.0 g
夕食							
	エネルギー 417 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 14.3 g 脂肪 7.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 525 kcal 炭水化物 77.0 g 蛋白質 15.6 g 脂肪 11.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 420 kcal 炭水化物 78.4 g 蛋白質 16.5 g 脂肪 5.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 465 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 12.6 g 脂肪 11.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 427 kcal 炭水化物 68.0 g 蛋白質 14.1 g 脂肪 12.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 482 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 18.8 g 脂肪 12.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 417 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 19.4 g 脂肪 7.3 g 食塩 2.2 g
	エネルギー 1522 kcal 炭水化物 247.4 g 蛋白質 43.4 g 脂肪 45.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1527 kcal 炭水化物 236.1 g 蛋白質 50.5 g 脂肪 40.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1538 kcal 炭水化物 246.5 g 蛋白質 52.6 g 脂肪 44.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1365 kcal 炭水化物 235.7 g 蛋白質 50.1 g 脂肪 29.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1359 kcal 炭水化物 199.9 g 蛋白質 44.3 g 脂肪 46.6 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1364 kcal 炭水化物 240.3 g 蛋白質 47.9 g 脂肪 27.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1300 kcal 炭水化物 202.1 g 蛋白質 47.4 g 脂肪 37.3 g 食塩 8.1 g
合計							

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。