



献立表



	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	はちみつブンブン 黄桃缶 牛乳	黒糖みるく オレンジ 牛乳	レースンドッパ 洋ナシ缶 牛乳	マルロ-ル30g×2 バナナ 牛乳	クリームエスカルゴ りんご缶 牛乳	ショコラロール ミカン缶 牛乳	メロンパン バナナ 牛乳
昼食	米飯 豚肉のごま焼 揚げナスの煮物 菜の花のおかかあえ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 昔ながらの醤油ラーメン 揚げ春巻き（青じそドレ） 三度豆のピーナツ和え	カレーライス 豆苗とソーセージのドレッシングあえ 温泉卵 福神漬	米飯 ブリのネギ味噌マヨ焼き シロナの胡麻和え グリーンピースと卵の炒め物 すまし汁 ふりかけ	米飯 お肉のチキンのオーブン料理 ブロッコリーのサラダ 野菜炒め コンソメスープ ふりかけ	米飯 ますのホイル焼き風 ササゲ 五目豆 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏天 法連草のゴマ醤油あえ じゃが芋ののり塩炒め 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 めばるの照り煮 胡瓜の酢の物 里芋のジャーマンポテト風 桜漬け	米飯 牛肉と野菜の味噌炒め 法連草とチリメンの和え物 清汁 ピーマン漬け	米飯 鯖の煮つけ キャベツの昆布和え 味噌汁 しその実漬	米飯 豚肉の甘辛焼き 法連草のゴマ醤油あえ 高野の煮つけ たくあん	米飯 シルバーのレモン風味焼き 小松菜の醤油あえ レンコンのゴマ油炒め シバ漬け	米飯 豚肉と里芋の煮物 ひじきと枝豆のサラダ 筍の炒め物 赤かつば漬	米飯 鰯の野菜あんかけ 春菊の煮浸し 大根とかにかまの和え物 青かつば漬
3時	バタークッキー コーヒー	今川焼 お茶	チョコチップ蒸しパン 紅茶	やわらかクリーム大福 お茶	ソーダーゼリー コーヒー	カップエビセン お茶	カスタードプリン（2個） 紅茶
	エネルギー 1559kcal 蛋白質 54.3g 脂質 44.7g 炭水化物 229.1g 食塩 5.6g 食物繊維 9.2g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 50.6g 脂質 60g 炭水化物 209.1g 食塩 8.2g 食物繊維 11g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 53g 脂質 51g 炭水化物 234.4g 食塩 6.8g 食物繊維 11.9g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 60.5g 脂質 47.5g 炭水化物 228.7g 食塩 5.8g 食物繊維 13.6g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 50.1g 脂質 55g 炭水化物 213.9g 食塩 5.7g 食物繊維 11g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 63.2g 脂質 53.4g 炭水化物 211.9g 食塩 5.7g 食物繊維 16.8g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 60.8g 脂質 48.1g 炭水化物 240.3g 食塩 6g 食物繊維 12.5g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	レースンドッパ 白桃缶 牛乳	ストロベリーツイスト オレンジ 牛乳	マルロ-ル30g×2 洋ナシ缶 牛乳	イチゴジャムパン バナナ 牛乳	ワッパンエニツ りんご缶 牛乳	なつかしあんぱん ミカン缶 牛乳	おいものクリームパン バナナ 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 冷やしたぬきそば 温泉卵 小松菜とツナのゆずかつおあえ	米飯 ポーくピカタ 里芋のあんかけ そら豆と豆苗のサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 アジフライとミニクリーム 白菜とシメジの洋風煮 キャベツサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンソテーおろしポン酢 キャベツとちくわの醤油炒め ほうれん草とかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鰯の塩麹焼き レーン炒め 菜の花の青じそドレあえ 味噌汁 ふりかけ	木の葉丼 茄子の含め煮 オニオンサラダ 赤だし	米飯 ますの味噌煮 ひき肉と豆苗のニンニキ炒め 白菜とトマトのサラダ 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 和風しそ入りハンバーグ カリカリのマヨネーズあえ 味噌汁 桜漬け	米飯 鯖の味噌煮 青梗菜のゴマ醤油あえ 大根の醤油炒め つぼ漬	米飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのドレッシング和え ごぼう炒り煮 赤かつば漬	米飯 ホッケの胡麻漬け焼き 枝豆と春雨の中華サラダ もやしの甘辛炒め 青かつば漬	米飯 肉吸い豆腐 小松菜のワサビあえ ブロッコリーの中華炒め しその実漬	米飯 ホキのネギソースかけ 千切りササゲ レンコンのきんぴら シバ漬け	米飯 牛肉の香味焼き シロナと刻み昆布の和え物 法連草のバター炒め ピーマン漬
3時	バニラアイス お茶	ロールケーキ コーヒー	おかしなバナナ お茶	プチプリン（2個） コーヒー	大学芋 お茶	抹茶パウム 紅茶	黒みつきな粉寒天 お茶
	エネルギー 1589kcal 蛋白質 51g 脂質 55.8g 炭水化物 216g 食塩 6.5g 食物繊維 13.4g	エネルギー 1673kcal 蛋白質 61.4g 脂質 48.5g 炭水化物 243.2g 食塩 6.6g 食物繊維 10.5g	エネルギー 1666kcal 蛋白質 52.6g 脂質 49.1g 炭水化物 248.8g 食塩 7g 食物繊維 24.5g	エネルギー 1675kcal 蛋白質 57.8g 脂質 53.6g 炭水化物 236.6g 食塩 6.6g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 52.4g 脂質 51.9g 炭水化物 223.2g 食塩 6.6g 食物繊維 11.4g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 56.7g 脂質 54.8g 炭水化物 246.9g 食塩 6.4g 食物繊維 11.8g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 54.8g 脂質 51.4g 炭水化物 219.9g 食塩 7g 食物繊維 12.7g