

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	レーズンドッパ 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	マルロ-ル30g×2 バナナ 牛乳	バターシュガーコッパ りんご缶 牛乳	なつかしあんぱん ミカン缶 牛乳	ワッサンデニッシュ パン 牛乳
昼食	米飯 チキンのほちみつレモン焼き ポテトサラダ 茄子とベーコンの炒め物 コンソメスープ ふりかけ	シーフードピラフ かきクリームコロッケと和風風味フライ 野菜サラダ 味噌汁	米飯 ハンバーグでミックスソース ピーマンのサラダ ブロッコリーのソテー 洋風かきたまスープ 	米飯 鰯の梅マヨ焼き 春菊とあけの和えもの がんもの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 黒豚メンチカツ  スパゲッティサラダ ヒジキの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ほきのきのこあんかけ 胡瓜とモズクの三杯酢あえ 紅生姜入り玉子焼き 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 焼うどん アスパラのソテー 人参サラダ 味噌汁
夕食	米飯 鯖の塩焼き  法連草のごまあえ 胡瓜のピリ辛炒め しその実漬	米飯 豚肉の中華風炒め カリフラワーとツナの白ドレ和え さつま芋と切り昆布の煮物 桜漬け	米飯 ホッケの煮つけ 白菜のゆず醤油あえ 味噌汁 つば漬け	米飯 豚肉の柳川風煮 オクラの胡麻和え 菜の花とフランクの洋風煮 赤かつば漬け	米飯 マスの照り焼き 青梗菜の醤油あえ もやしのそぼろ炒め たくあん	米飯 肉どうふ ブロッコリーとかにかまの和え物 野菜炒め ピーマン漬け	米飯 シルバーの生姜煮 チーズとコーンのサラダ 切干大根煮 青かつば漬
3時	エクレア 紅茶	抹茶蒸しパン お茶	カスタードプリン  紅茶	もみじ饅頭 お茶	マーブルケーキ(1/2) コーヒー	えびおかき お茶	牛乳ケーキ 紅茶
	エネルギー 1666kcal 蛋白質 56g 脂質 59.7g 炭水化物 220.1g 食塩 6.7g 食物繊維 10.7g	エネルギー 1643kcal 蛋白質 51.6g 脂質 49.6g 炭水化物 243.8g 食塩 7g 食物繊維 10.8g	エネルギー 1689kcal 蛋白質 57.1g 脂質 54g 炭水化物 237.9g 食塩 7.4g 食物繊維 11.5g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 62.8g 脂質 41g 炭水化物 228.4g 食塩 5.9g 食物繊維 14.4g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 51.7g 脂質 46.5g 炭水化物 249.2g 食塩 6.8g 食物繊維 10.5g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 56.5g 脂質 52.7g 炭水化物 218.9g 食塩 6.4g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 52.5g 脂質 51.2g 炭水化物 204.2g 食塩 7g 食物繊維 10.4g
	月	火	水	木	金	土	日
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ホワイトミルク 白桃缶 牛乳	なつかしあんぱん オレンジ 牛乳	レーズンドッパ 洋ナシ缶 牛乳	黒糖ロールパン バナナ 牛乳	抹茶ツイスト りんご缶 牛乳	ショコラロール ミカン缶 牛乳	カスタードロール パン 牛乳
昼食	米飯 ホキの梅風味南蛮漬け 冷や奴 三度豆とわかめの和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯  お好み焼き 小松菜とソーセージの炒め物 おからのピーナッツあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 シルバーの生姜焼き 五目豆 シロネのからし和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 親子丼 炒りどうふ ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	米飯 菜飯おにぎり  野菜たっぷり塩ラーメン じゃが芋のカレー炒め ピーチムース	米飯 鶏肉のゆかり揚げ 茄子とベーコンの炒め物 里芋のサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリの柚子胡椒焼き レタスとトマトのサラダ さつま芋の煮物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 豚肉のチャブチエ ブロッコリーのサラダ ほうれん草とハムの炒め物 つば漬	米飯 鰯のピリ辛煮 豆苗とコーンのサラダ 菜の花とフランクの醤油炒め しその実漬	米飯 肉団子の中華あんかけ 大根の含め煮 マカロニサラダ しば漬け	米飯 マスの味噌焼き 青梗菜の中華炒め カリフラワーとかにかまのサラダ 赤かつば漬け	米飯 焼き肉風 コールスローサラダ 味噌汁 ピーマン漬	米飯 めばるのごま照焼き いんげんとかにかまの醤油和え 青梗菜とハムの炒め物 たくあん	米飯  八宝菜 小松菜とハムのサラダ 蒸し焼売 青かつば漬
3時	どらやき お茶	揚げパン コーヒー	栗かすてら饅頭 りんごジュース	ふわふわワッフル(カスタード) 紅茶	水ようかん お茶	リングドーナツ  コーヒー	まがりせんべい お茶
	エネルギー 1627kcal 蛋白質 53.4g 脂質 47.3g 炭水化物 241.4g 食塩 5.6g 食物繊維 13.1g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 55.5g 脂質 45.7g 炭水化物 248.5g 食塩 7g 食物繊維 13.4g	エネルギー 1649kcal 蛋白質 53.3g 脂質 38.9g 炭水化物 270.3g 食塩 6.4g 食物繊維 15.5g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 65.2g 脂質 43.2g 炭水化物 229.4g 食塩 6.6g 食物繊維 13.1g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 43.6g 脂質 51.9g 炭水化物 232.3g 食塩 6.7g 食物繊維 13.7g	エネルギー 1642kcal 蛋白質 57.5g 脂質 56.8g 炭水化物 219.2g 食塩 5.4g 食物繊維 9.7g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 59.6g 脂質 52.6g 炭水化物 223.9g 食塩 7.2g 食物繊維 11g