



〈献立表〉



	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	マルロール30 g × 2 黄桃缶 牛乳	メロンパン オレンジ 牛乳	カスタードクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	黒糖みるく バナナ 牛乳	ショコラロール りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	レーズントッパ パン 牛乳
昼食	米飯 麻婆豆腐 小松菜のドレあえ 蒸し焼売 中華スープ ふりかけ 	ゆかりおにぎり ソース焼きそば  ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト・フルーツソース 味噌汁	* * 松花堂弁当 * * かやくご飯（栗入り） 赤魚の幽庵焼 茄子の含め煮 柿なます すまし汁	米飯 マスの野菜あんかけ のり塩炒めレンコン 寒天サラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 豚カツ サラダ  じゃが芋のそぼろあんかけ コンソメスープ ふりかけ	米飯 ほきのホイル焼き風 ひじきと枝豆のサラダ 青梗菜とフランクのソテー 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉のごま焼 菜の花のサラダ 里芋のゴマ油炒め 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 ブリの塩焼き 白菜とかにかまのサラダ 筍の炒め物 桜漬け	米飯 チキンデミグラスソース 胡瓜の酢の物 高野の煮つけ しその実漬	米飯 青椒肉絲  法連草の胡麻和え グリンピースと卵の炒め物 ピーマン漬け	米飯 ポトフ風 アスパラとベーコンの炒め物 小松菜の白ドレサラダ たくあん	米飯 メバルの照り焼き 菜の花の醤油あえ 具たくさん汁 シバ漬け	米飯 肉団子のホワイトシチュー マカロニサラダ  野菜炒め 赤かっぱ漬	米飯 鯖の煮つけ 春菊の煮浸し 大根と水菜の和え物 青かっぱ漬
3時	イチゴ蒸しパン コーヒー	紫いも饅頭 お茶	マロンケーキ 紅茶	今川焼 お茶	アップルティーケーキ コーヒー	カッパエビ お茶	カスタードプリン  紅茶
	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 57.6 g 炭水化物 233.3 g 食塩 7.2 g 食物繊維 9.8 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 47.1 g 炭水化物 233.3 g 食塩 6.0 g 食物繊維 10.7 g	エネルギー 1668 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 56.5 g 炭水化物 246.9 g 食塩 6.2 g 食物繊維 11.8 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 47.9 g 炭水化物 243.6 g 食塩 6.9 g 食物繊維 15.0 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 55.3 g 炭水化物 230.0 g 食塩 7.1 g 食物繊維 11.8 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 53.7 g 炭水化物 238.4 g 食塩 6.5 g 食物繊維 14.8 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 57.5 g 炭水化物 226.4 g 食塩 5.7 g 食物繊維 12.0 g
	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	なつかしあんぱん  白桃缶 牛乳	ストロベリーツイスト オレンジ 牛乳	チョコカスター 洋ナシ缶 牛乳	レーズントッパ バナナ 牛乳	ワッサンデニッシュ りんご缶 牛乳	マルロール30 g × 2 ミカン缶 牛乳	おいものクリームパン パン 牛乳
昼食	米飯 マスの塩麹焼き 里芋とわかめの煮物 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	カレーライス 白菜とトマトのサラダ ピーチゼリー 福神漬 	米飯 鯖の味噌煮 白菜とシメジの洋風煮 キャベツサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 ホキの香草パン粉揚げ ごぼう炒り煮 オニオンサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリの胡麻漬け焼き ネギ入り卵焼き ほうれん草とかにかまのサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 おろしポン酢ハンバーグ 揚げなすのあんかけ シロナとかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり きつねうどん  揚げ出し豆腐 菜の花のおかかあえ
夕食	米飯 鶏肉の梅じそ焼 菜の花のワサビあえ ブロッコリーの中華炒め しその実漬	米飯 あじのごま焼き 青梗菜のゴマ醤油あえ 赤だし つぼ漬	米飯 豚肉の山椒焼き ブロッコリーのドレッシング和え じゃが芋の含め煮 赤かっぱ漬	米飯 すき焼き風煮 シロナと刻み昆布の和え物 三度豆のバター炒め ピーマン漬	米飯 豚肉と野菜の味噌炒め 枝豆と春雨の中華サラダ もやしの甘辛炒め 青かっぱ漬	米飯 ホッケの塩焼き 千切りサラダ さつま芋のきんぴら シバ漬け	米飯 ポーくピカタ カリフラワーのマヨネーズあえ 味噌汁 桜漬け
3時	チョコチップクッキー りんごジュース	バウムクーヘン コーヒー 	マロンあんパイ お茶	マフィン  紅茶	鯛饅頭（カスタード） お茶	紅茶ケーキ コーヒー	黒ゴマ蒸しパン お茶
	エネルギー 1674 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 43.2 g 炭水化物 270.5 g 食塩 6.7 g 食物繊維 12.3 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 65.3 g 炭水化物 242.8 g 食塩 6.8 g 食物繊維 11.7 g	エネルギー 1674 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 56.7 g 炭水化物 247.8 g 食塩 6.4 g 食物繊維 12.3 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 56.1 g 炭水化物 247.6 g 食塩 6.9 g 食物繊維 16.1 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 62.3 g 炭水化物 208.0 g 食塩 6.7 g 食物繊維 11.0 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 52.7 g 炭水化物 238.0 g 食塩 7.1 g 食物繊維 11.9 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 53.5 g 炭水化物 231.5 g 食塩 8.6 g 食物繊維 11.7 g