



〈献立表〉



	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
朝食	ミニ山シュガー 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	なつかしあんぱん バナナ 牛乳	バターシュガーコッペ りんご缶 牛乳	レーズントッパ ミカン缶 牛乳	ワッサントニッシュ パン 牛乳
昼食	米飯 八宝菜 焼き餃子（ポン酢） そら豆と豆苗のサラダ 中華スープ ふりかけ	米飯 白身魚と海老の天ぷら オクラの胡麻和え ヒジキの煮物 赤だし ふりかけ	米飯 ハンバーグシチュー ビーフンのサラダ ブロッコリーのソテー ふりかけ	ちりめん高菜炒飯 ちくわとピーマンのピリ辛炒め 大豆サラダ 中華スープ	ゆかりおにぎり 鶏南蛮風そば かぼちゃコロッケ チーズとコーンのサラダ	米飯 鰯のピリ辛焼き ポテトサラダ アスパラのソテー コンソメスープ ふりかけ	米飯 豚じゃが 春菊とあげの和えもの 豆腐の田楽 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 マスの山椒焼き 大根の生姜あんかけ 長芋の酢の物 しその実漬	米飯 豆腐ステーキ 青梗菜の醤油あえ もやしのそぼろ炒め たくあん	米飯 ほきのきのこあんかけ 大根の棒棒鶏ドレあえ 味噌汁 つぼ漬け	米飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜とモズクの三杯酢あえ 菜の花とフランクの洋風煮 赤かっぱ漬け	米飯 ホッケの煮つけ シロナのごまあえ 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 ホークリテーオニソース 青梗菜とツナのゆず和え 野菜炒め ピーマン漬け	米飯 マスのマヨコーン焼き ハウレン草とえのきの和風あえ 青梗菜と小柱の中華炒め 桜漬け
3時	ワッフルカスタード コーヒー	どらやき お茶	カフェオレゼリー 紅茶	大学芋 お茶	パンプキンババロア コーヒー	ミニあんドーナツ お茶	ロールケーキ 紅茶
	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 49.1 g 炭水化物 247.9 g 食塩 6.9 g 食物繊維 10.9 g	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 50.8 g 炭水化物 256.2 g 食塩 5.8 g 食物繊維 14.5 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 57.0 g 炭水化物 247.9 g 食塩 6.9 g 食物繊維 13.6 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 49.6 g 炭水化物 258.5 g 食塩 6.5 g 食物繊維 15.2 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 48.8 g 炭水化物 244.4 g 食塩 8.5 g 食物繊維 10.9 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 63.0 g 炭水化物 214.9 g 食塩 6.8 g 食物繊維 10.2 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 53.1 g 炭水化物 227.2 g 食塩 6.5 g 食物繊維 13.8 g
	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	メロンパン 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン オレンジ 牛乳	レーズントッパ 洋ナシ缶 牛乳	マルロール30 g × 2 バナナ 牛乳	黒糖ツイスト りんご缶 牛乳	なつかしあんぱん ミカン缶 牛乳	バターシュガーコッペ パン 牛乳
昼食	ちらし寿司 茄子のあんかけ 青りんごゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 ブロッコリーとツナのサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 鰯の蒸し焼きトマトソース コールスローサラダ さつま芋の煮物 コンソメスープ ふりかけ	米飯 豚肉の香味焼き 法連草とベーコンの炒め物 大根のサラダ 中華スープ ふりかけ	米飯 鯖の塩焼き 白菜とトマトの梅風味サラダ 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 野菜たっぷり牛骨スープレーマン 揚げ春巻き 菜の花と小柱の和え物	米飯 ホキの南蛮漬け 五目豆 菜の花のからし和え 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 焼き肉風 ブロッコリーの白ドレサラダ 大根のそぼろ炒め つぼ漬	米飯 ブリの生姜煮 豆苗とコーンのサラダ 小松菜とフランクの醤油炒め しその実漬	米飯 鶏つくねの和風焼き マカロニサラダ 舞茸の炒め物 ピーマン漬	米飯 鰯のソテー いんげんとソーセージの醤油和え ブロッコリーとハムの炒め物 たくあん	米飯 豚肉の黒ゴマ天ぷら 小松菜とコーンのサラダ なすの味噌煮 青かっぱ漬	米飯 マスのごま照焼き 青梗菜の中華あえ 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 豆腐チャンプルー 大根の含め煮 さつま芋のサラダ しば漬け
3時	栗薄皮まんじゅう お茶	きなこ蒸しパン ドリンクヨーグルト	水ようかん お茶	リングドーナツ 紅茶	やわらかクリーム大福 お茶	ブチスタードケーキ（2個） コーヒー	長崎カステラ（1/2） お茶
	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 54.6 g 炭水化物 246.9 g 食塩 5.7 g 食物繊維 10.5 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 51.8 g 炭水化物 229.4 g 食塩 7.0 g 食物繊維 11.0 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 54.0 g 炭水化物 238.8 g 食塩 6.4 g 食物繊維 11.6 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 55.0 g 炭水化物 225.5 g 食塩 5.8 g 食物繊維 12.1 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 65.1 g 炭水化物 208.0 g 食塩 6.0 g 食物繊維 8.5 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 47.2 g 炭水化物 234.8 g 食塩 7.3 g 食物繊維 14.2 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 47.5 g 炭水化物 244.1 g 食塩 7.3 g 食物繊維 16.0 g