



〈献立表〉



	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	ショコラロール 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	いちごジャムパン バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	マルロ-ル30 g × 2 ミカン缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳
昼食	米飯 牛肉の柳川風煮 大根の甘辛炒め 青梗菜の醤油マヨあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスのムニエル 里芋とカニカマのサラダ 豚肉と小松菜のニンニキ炒め 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 卵とじうどん かき揚げ 春菊のゴマ醤油あえ	米飯 鰯の味噌煮 さつま芋の煮つけ 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え 清汁 ふりかけ	米飯 国産黒毛和牛入りコロッケー 小松菜とベーコンの炒め物 キャベツとわかめのサラダ 味噌汁 ふりかけ	* * 松花堂弁当 * * 赤飯 メバルの西京焼き なすのかにあんかけ 大根の酢の物 清汁	米飯 豚肉ときのこの香り煮 野菜炒め 三度豆の胡麻和え 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鯖の梅照り焼き 枝豆とトマトのサラダ じゃが芋のそぼろ煮 しその実漬	米飯 ポークソテーオニオンソース 菜の花のお浸し グリーンピースと卵の炒め物 しば漬け	米飯 ホキのおろしポン酢かけ しろなと人参のゴマ和え 味噌汁	米飯 豚肉と春雨の炒め物 青梗菜の中華あえ たけのこのおかか煮 つぼ漬	米飯 マスのネギ味噌焼き ハムと玉ねぎのサラダ 卵の花 青かつぱ漬	米飯 肉団子の酢豚風 オクラとかまぼこのサラダ 干し海老入り炒り玉子 ピーマン漬	米飯 ブリの塩焼き 胡瓜の梅ドレあえ 菜の花の煮浸し たくあん
3時	紅茶ゼリー コーヒー	乳華饅頭 お茶	ココア蒸しパン 紅茶	よもぎソフトまんじゅう お茶	たい焼き お茶	キャラメルケーキ コーヒー	黒ゴマプリン お茶
	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 59.5 g 炭水化物 229.0 g 食塩 5.8 g 食物繊維 10.7 g	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 57.5 g 炭水化物 233.4 g 食塩 6.6 g 食物繊維 13.2 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 48.9 g 炭水化物 242.5 g 食塩 6.4 g 食物繊維 11.7 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 30.1 g 炭水化物 283.4 g 食塩 6.4 g 食物繊維 13.3 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 53.8 g 炭水化物 237.3 g 食塩 7.3 g 食物繊維 13.3 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 50.7 g 炭水化物 236.4 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.9 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 58.4 g 炭水化物 219.2 g 食塩 5.8 g 食物繊維 14.4 g
	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	はちみつブンブン 白桃缶 牛乳	バターシュガーコッペイ オレンジ 牛乳	ストロベリーツイスト 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ワッサンデニッシュ ミカン缶 牛乳	レーズンペストリー パン 牛乳
昼食	米飯 ほきのホイル焼き風 竹輪の紅生姜揚げ 春菊のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンチーズ焼き ピーマンと鶏ミンチのオムレツ炒め 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 海老フライとコロッケー シロナとソーセージの炒め物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ	おにぎり（ゴマ塩） カレーラーメン ブロッコリー中華炒め フルーツヨーグルト	米飯 鰯の胡麻漬け焼き カリフラワーとツナのサラダ 菜の花とワンタンの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ビーフシチュー ピーマンのオムレツ炒め マカロニサラダ ふりかけ	あんかけチャーハン 蒸し焼売（ポン酢） キャベツとツナのサラダ 中華スープ
夕食	米飯 豆腐ハンバーグ 法連草ともやしの和え物 大根のピリ辛炒め 桜漬け	米飯 シルバーの野菜あんかけ ごぼうの醤油炒め オクラとエノキのあえ物 ツボ漬け	米飯 豚肉とじゃが芋の卵とじ煮 レンコンの炒り煮 しらす和え 赤かつぱ漬	米飯 メバルの照り焼き 白菜の和風サラダ 味噌汁 青かつぱ漬	米飯 親子煮 海藻サラダ もやしとにらのソテー たくあん	米飯 鯖の磯部焼 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬け	米飯 蒸しどりのネギソース 春雨のゆずドレあえ がんもの煮物 ピーマン漬け
3時	ミニ今川焼（カスタード） お茶	あんずケーキ 紅茶	おかき（きな粉味） お茶	牛乳ケーキ コーヒー	抹茶ミルクゼリー お茶	いちごロールケーキ コーヒー	黒糖饅頭 お茶
	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 51.0 g 炭水化物 233.8 g 食塩 7.3 g 食物繊維 13.5 g	エネルギー 1672 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 60.1 g 炭水化物 237.1 g 食塩 6.2 g 食物繊維 13.8 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 50.9 g 炭水化物 245.8 g 食塩 6.8 g 食物繊維 13.8 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 53.1 g 炭水化物 228.6 g 食塩 5.8 g 食物繊維 10.7 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 63.5 g 炭水化物 215.3 g 食塩 6.8 g 食物繊維 11.6 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 67.6 g 炭水化物 222.2 g 食塩 6.5 g 食物繊維 10.6 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 47.8 g 炭水化物 245.0 g 食塩 6.9 g 食物繊維 19.9 g