



〈献立表〉



	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	NEGMAROL30g×2 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	ワッサンデニッシュ バナナ 牛乳	レーズントッパ りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	ミルクツイスト パイ 牛乳
昼食	菜飯おにぎり かきあげそば アスパラの炒め物 大豆サラダ	米飯 マスの香草パン粉焼きトマトソース さつま芋とレーズンのサラダ シロナの和え物 コンソメスープ ふりかけ	キーマカレー スクランブルエッグ ブロッコリーとハムのゆず和え 福神漬	米飯 ちゃんこ鍋風煮 五目豆 かにかま入りポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハムカツ 厚揚げの煮物 きゅうりのあえもの 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の柚子胡椒焼き 法連草とベーコンのバター醤油炒め スパゲッティサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ炒め 小松菜とツナのゆずかつおあえ 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 タラの梅マヨ焼き チーズとりんごのサラダ 味噌汁 つぼ漬	米飯 牛肉とキャベツの炒め物 小松菜のからしあえ 青梗菜とハムの炒め物 赤かっぱ漬	米飯 ホッケの煮つけ 胡瓜とかにかまのサラダ 味噌汁 ピーマン漬	米飯 ポークピカタ 三度豆のゴマあえ 長芋の煮物 刻みたくあん	米飯 ブリの胡麻漬け焼き オクラの青じそドレあえ 大根の煮物 シバ漬け	米飯 肉団子の酢豚風 シロナとソーセージのサラダ 牛蒡のきんぴら 青かっぱ漬	米飯 鰯のムニエル 白菜とかまぼこの中華あえ 里芋の煮物 シソの実漬
3時	キャロット蒸しパン コーヒー	しっとり饅頭（吹雪） お茶	焼きドーナツ（チョコ） 紅茶	おかしなバナナ お茶	マブルケーキ（1/2） コーヒー	黒ボー お茶	ふわふわワッフル（宇治抹茶） 紅茶
	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 53.5 g 炭水化物 234.7 g 食塩 8.0 g 食物繊維 13.3 g	エネルギー 1674 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 61.3 g 炭水化物 242.7 g 食塩 6.5 g 食物繊維 13.0 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 56.8 g 炭水化物 229.2 g 食塩 6.9 g 食物繊維 10.8 g	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 51.9 g 炭水化物 247.4 g 食塩 6.9 g 食物繊維 26.7 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 60.0 g 炭水化物 227.2 g 食塩 6.5 g 食物繊維 9.5 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 54.1 g 炭水化物 244.1 g 食塩 7.2 g 食物繊維 12.6 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 60.0 g 炭水化物 216.9 g 食塩 5.7 g 食物繊維 10.5 g
	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	レーズントッパ 白桃缶 牛乳	なつかしあんぱん オレンジ 牛乳	バターシュガーコッパ 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	ストロベリーツイスト パイ 牛乳
昼食	米飯 ホキのマリネ じゃがバター風 菜の花のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり きつねうどん さつま芋の天ぷら 法連草ののり和え	米飯 メバルのゴマ味噌焼き 煮奴 ブロッコリーとハムのサラダ のっぺい汁 ふりかけ	米飯 油淋鶏（ユーリンチー） カリフラワーとツナのサラダ 小松菜とワナの炒め物 味噌汁 ふりかけ	牛丼 小松菜の昆布和え がんもの煮物 赤だし	米飯 韓国風肉じゃが グリーンピースの卵とじ サラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスの菜種焼き 青梗菜の和風あえ ちくわともやしの炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鶏肉の鍋照り 白菜の和風サラダ 南瓜の煮物 青かっぱ漬	米飯 ブリの甘辛ネギ焼き おくらともやしの胡麻和え 味噌汁 桜漬け	米飯 青椒肉絲 じゃが芋の炒り煮 しらす和え 赤かっぱ漬	米飯 シルバーの煮つけ オクラとエノキのあえ物 キャベツとかにかまのサラダ ツボ漬け	米飯 ホッケの塩焼き 海藻サラダ もやしとにらのソテー たくあん	米飯 鱈ソテーレモン添え さつま芋のオースターソース炒め 春菊とかまぼこの和えもの シソの実漬け	米飯 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨のゆずドレあえ 茄子の含め煮 ピーマン漬け
3時	ミニあんドーナツ お茶	エクレア 紅茶	まがりせんべい お茶	バームロール コーヒー	ミニ野菜カステラ（3個） お茶	柚子蒸しパン コーヒー	かぼちゃ饅頭 お茶
	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 56.4 g 炭水化物 233.4 g 食塩 6.6 g 食物繊維 13.1 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 52.2 g 炭水化物 245.6 g 食塩 8.2 g 食物繊維 12.7 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 56.4 g 炭水化物 241.7 g 食塩 6.4 g 食物繊維 14.7 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 59.3 g 炭水化物 233.2 g 食塩 5.5 g 食物繊維 11.2 g	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 62.5 g 炭水化物 208.4 g 食塩 5.4 g 食物繊維 10.0 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 52.3 g 炭水化物 230.7 g 食塩 6.7 g 食物繊維 12.6 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 49.5 g 炭水化物 229.3 g 食塩 6.0 g 食物繊維 11.1 g