



〈献立表〉



| | 月 8 | 火 9 | 水 10 | 木 11 | 金 12 | 土 13 | 日 14 |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ミルクツイスト 白桃缶 牛乳 | メロンパン オレンジ 牛乳 | ショコラロール バナナ 牛乳 | マルロール30 g × 2 オレンジ 牛乳 | 黒糖みるく りんご缶 牛乳 | ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳 | なつかしあんぱん パン 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 ビーフステーキ サラダ イチゴゼリー コンクリームスープ ふりかけ | 天とじ丼 大根の味噌田楽 長芋とわかめのサラダ すまし汁 | 米飯 ヒレカツ 野菜炒め マセドアンサラダ コンソメスープ ふりかけ | 米飯 鰯の柚子胡椒焼き 厚揚げの煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁 ふりかけ | 米飯 お好み焼き ぜんまいの炒め煮 白菜とハムのごまサラダ 味噌汁 ふりかけ | 米飯 ホッケの生姜煮 蓮根の炒め物 青梗菜の醤油マヨあえ 味噌汁 ふりかけ | 菜飯おにぎり 野菜たっぷり塩ラーメン むかしのコロケ 春菊の和え物 |
| 夕食 | 米飯 タラの甘酢あんかけ ハムと玉ねぎのサラダ 小松菜の煮浸し 青かっぱ漬 | 米飯 チキンステーキ 菜の花のゴマ浸し エリンギの炒め物 しば漬け | 米飯 メバルのネギ味噌焼き 胡瓜とささみの梅ドレあえ 卵の花 たくあん | 米飯 和風おろしソースハンバーグ もやしとわかめの和え物 ビーフン炒め つぼ漬 | 米飯 鰯の利休焼き オクラとモズクの酢の物 大根の甘辛炒め ピーマン漬 | 米飯 鶏肉のごま焼 枝豆と豆苗のサラダ たけのこのおかか煮 しその実漬 | 米飯 鯖の漬け焼き シロナとかまぼこの黒ゴマあえ 味噌汁 赤かっぱ漬け |
| 3時 | カップエビ お茶 | カスタードプリン コーヒー | レモンティーケーキ 紅茶 | ふかし芋 お茶 | ソーダーゼリー コーヒー | 紫いも饅頭 お茶 | チョコバウム 紅茶 |
| | エネルギー 1569 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 60.2 g 炭水化物 220.7 g 食塩 5.1 g 食物繊維 9.5 g | エネルギー 1658 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 60.5 g 炭水化物 237.3 g 食塩 6.4 g 食物繊維 10.7 g | エネルギー 1626 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 55.8 g 炭水化物 239.9 g 食塩 6.4 g 食物繊維 11.9 g | エネルギー 1543 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 49.9 g 炭水化物 225.4 g 食塩 7.1 g 食物繊維 13.1 g | エネルギー 1623 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 51.0 g 炭水化物 245.8 g 食塩 6.4 g 食物繊維 10.8 g | エネルギー 1581 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 54.3 g 炭水化物 226.8 g 食塩 6.3 g 食物繊維 11.8 g | エネルギー 1614 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 59.1 g 炭水化物 250.0 g 食塩 7.9 g 食物繊維 15.2 g |
| | 月 15 | 火 16 | 水 17 | 木 18 | 金 19 | 土 20 | 日 21 |
| 朝食 | 抹茶ツイスト 黄桃缶 牛乳 | 黒糖ロールパン 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 | ショコラロール りんご缶 牛乳 | レーズントッパ ミカン缶 牛乳 | ミニ山シュガー パン 牛乳 |
| 昼食 | * * 松花堂弁当 * * かやくご飯 ぶりの金山寺味噌焼き 揚げ里芋あんかけ 菜の花の和風あえ すまし汁 | 米飯 チキンピカタ ブロッコリーとハムのサラダ きんぴら牛蒡 味噌汁 ふりかけ | 米飯 シルバーのムニエルタルソース さつま芋とじゃこの煮物 玉葱サラダ コンソメスープ ふりかけ | ポークカレー なすと豆のピリ辛炒め 白菜と胡瓜のゴマドレ和え 福神漬 | 菜飯おにぎり あんかけ焼きそば 蒸し焼売 卵サラダ 中華スープ | 米飯 牛肉の香味焼き 長芋の煮物 春菊とかまぼこの和えもの 清汁 ふりかけ | 米飯 鯖の塩焼き 大根とわかめの和え物 揚げ出し豆腐 味噌汁 ふりかけ |
| 夕食 | 米飯 豚肉の炒め物ゴマたれかけ 小松菜とハムのサラダ がんもの煮物 青かっぱ漬 | 米飯 鯖のごま照焼き 青梗菜の中華あえ はんぺん紅生姜揚げ しその実漬 | 米飯 牛肉と里芋の五目煮 オクラのおかかあえ 小松菜とベーコンのソテー 赤かっぱ漬け | 米飯 ホキのマヨネーズ焼き 豆苗とツナのサラダ 味噌汁 ピーマン漬 | 米飯 煮込みハンバーグ 菜の花のゆずカツオあえ 法連草とハムの炒め物 たくあん | 米飯 メバルの七味焼き 胡瓜の白ドレサラダ 茄子の味噌煮 つぼ漬 | 米飯 他人煮 茄子の含め煮 マカロニサラダ しば漬け |
| 3時 | オペラ 紅茶 | しっとり饅頭（小麦） お茶 | おかき（砂糖醤油） りんごジュース | ココア蒸しパン 紅茶 | 味噌饅頭 お茶 | ムースシュー コーヒー | 今川焼 お茶 |
| | エネルギー 1680 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 63.6 g 炭水化物 225.4 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.9 g | エネルギー 1608 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 60.6 g 炭水化物 221.6 g 食塩 7.3 g 食物繊維 12.0 g | エネルギー 1696 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 60.6 g 炭水化物 256.0 g 食塩 6.2 g 食物繊維 12.0 g | エネルギー 1688 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 52.8 g 炭水化物 259.2 g 食塩 7.0 g 食物繊維 16.2 g | エネルギー 1563 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 58.4 g 炭水化物 215.2 g 食塩 6.6 g 食物繊維 12.1 g | エネルギー 1592 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 55.6 g 炭水化物 230.7 g 食塩 6.5 g 食物繊維 9.3 g | エネルギー 1684 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 61.8 g 炭水化物 229.7 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.1 g |