

献立表

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
朝食	メロンパン 黄桃缶 牛乳 	カスタークリームパン オレンジ 牛乳	NEGマルロール30g×2 洋ナシ缶 牛乳	おいものクリームパン バナナ 牛乳	ミルクツイスト りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	レーズントッピング パイン 牛乳
昼食	米飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 シロナの和え物 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり ちゃんぽんめん 紅生姜入り卵焼き サラダ 水菜とトマトのサラダ 	米飯 ハンバーグシチュー 大根のそぼろ炒め チーズとコーンのサラダ ふりかけ	米飯 鯵の焼き浸し 大根のうま煮 ホウレン草とえのきの和風あえ 味噌汁 ふりかけ	カツ丼 五目豆 春菊とかにかまの和えもの 赤だし 	米飯 シルバーの柚子胡椒焼き 里芋の煮物 スパゲッティサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の唐揚げ 炒りどうふ きゅうりのあえもの 中華スープ ふりかけ
夕食	米飯 ホッケの煮つけ 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 鶏肉の香味焼き 菜の花とソーセージの和え物 味噌汁 つぼ漬	米飯 マスのパン粉焼きトマトソース 胡瓜とかにかまのサラダ コンソメスープ ピーマン漬	米飯 チキンピカタ 三度豆のゴマあえ 長芋の煮物 刻みたくあん	米飯 ちゃんこ鍋風煮 オクラの青じそドレあえ 法連草とベーコンのバター醤油炒め シバ漬け	米飯 青椒肉絲 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 ほきのムニエル 白菜とかまぼこの中華あえ じゃが芋の味噌煮 シソの実漬
3時	キャロットトレーズン蒸しパン コーヒー	おかしなバナナ お茶	焼きドーナツ（チョコ） 紅茶	しっとり饅頭（吹雪） お茶	ふわふわワッフル（宇治抹茶） コーヒー	カッペエビセン お茶	ブチーフルケキ（2個） 紅茶
	エネルギー - 1570 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 45.6 g 炭水化物 240.6 g 食塩 6.2 g 食物繊維 11.1 g	エネルギー - 1650 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 60.3 g 炭水化物 231.8 g 食塩 7.7 g 食物繊維 24.9 g	エネルギー - 1625 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 57.7 g 炭水化物 235.9 g 食塩 7.0 g 食物繊維 12.9 g	エネルギー - 1612 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 46.7 g 炭水化物 247.2 g 食塩 6.8 g 食物繊維 13.8 g	エネルギー - 1604 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 55.9 g 炭水化物 224.1 g 食塩 6.2 g 食物繊維 15.9 g	エネルギー - 1621 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 62.3 g 炭水化物 226.0 g 食塩 6.3 g 食物繊維 11.8 g	エネルギー - 1616 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 55.6 g 炭水化物 230.5 g 食塩 6.9 g 食物繊維 11.5 g
	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1
朝食	なつかしあんぱん 白桃缶 牛乳	レーズントッピング オレンジ 牛乳	バターシュガーコッペ 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	ワッサンテニッシュ ミカン缶 牛乳	ストロベリーツイスト パイン 牛乳
昼食	米飯 マスの酒粕焼き じゃが芋ののり塩炒め 菜の花のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハムカツ 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	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 清汁 ふりかけ	ハヤシライス 小松菜の昆布和え 梅酒かん 福神漬 	米飯 鯵のチーズ焼き カリフラワーとツナのサラダ 小松菜とフランクの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の南蛮漬け グリンピースの卵とじ サラダ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり たぬきそば 揚げ春巻き 菜の花のおかかあえ
夕食	米飯 豚肉の照り焼き 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 おくらの胡麻和え 冬瓜の煮物 桜漬け	米飯 一錢焼風卵焼き じゃが芋の炒り煮 しらす和え 赤かっぱ漬	米飯 ブリ大根 三度豆とエノキのあえ物 赤だし ツボ漬け	米飯 肉じゃが 海藻サラダ ピーマン炒め たくあん 	米飯 鰯ソテー レモン添え さつま芋のオイスター 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 胡瓜のゆずドレあえ のっつい汁 ピーマン漬け
3時	かぼちゃ饅頭 お茶	エクレア コーヒー	ミルク餅（あずき） お茶	チョコチップ蒸しパン 紅茶	ミニあんドーナツ お茶	バームロール コーヒー	ミニ野菜かステラ（3個） お茶
	エネルギー - 1611 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 36.0 g 炭水化物 266.1 g 食塩 6.5 g 食物繊維 17.2 g	エネルギー - 1631 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 60.3 g 炭水化物 230.3 g 食塩 7.1 g 食物繊維 11.0 g	エネルギー - 1577 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 41.7 g 炭水化物 251.0 g 食塩 7.1 g 食物繊維 15.1 g	エネルギー - 1595 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 56.1 g 炭水化物 234.8 g 食塩 5.9 g 食物繊維 13.3 g	エネルギー - 1588 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 60.4 g 炭水化物 222.5 g 食塩 6.5 g 食物繊維 12.2 g	エネルギー - 1660 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 67.2 g 炭水化物 212.1 g 食塩 6.3 g 食物繊維 9.8 g	エネルギー - 1543 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 52.8 g 炭水化物 223.5 g 食塩 7.4 g 食物繊維 12.7 g