献立表

日	月	火	水	木	金	土
26					1	2
-					ごはん さわらのネギ味噌焼き 花野菜のマリネ あずきミルクババロア すまし汁	-
-						-
-						-
-						-
-					エネルギー 614kcal 蛋白質 24.4g 脂質 16.4g 炭水化物 89.3g 食塩 1.8g	-
-						-
-						-
-						-
3	4	5	6	7	8	9
-	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草の醤油マヨ和え キャラメルプリン コンソメスープ	こどもの日 ごはん ハンバーグとエビフライプレート チョコレートババロア コーンスープ	ボンゴレスパゲティー キャベツと卵のサラダ ハッシュポテト ミネストローネ風スープ	ごはん 赤魚の煮つけ ベーコンポテト キャベツのゆかり和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	黒糖の日 黒糖ロール カレー風味ポトフ ツナサラダ ピーチムース	-
-						-
-						-
-	エネルギー 564kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.4g 炭水化物 75.8g 食塩 2.6g	エネルギー 843kcal 蛋白質 24.6g 脂質 25.1g 炭水化物 126.8g 食塩 9.5g	エネルギー 718kcal 蛋白質 25.7g 脂質 24.3g 炭水化物 85.8g 食塩 3.3g	エネルギー 397kcal 蛋白質 18.8g 脂質 3.9g 炭水化物 69.2g 食塩 2.8g	エネルギー 557kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.9g 炭水化物 67.2g 食塩 1.8g	-
10	11	12	13	14	15	16
-	ごはん カレイのムニエル ジャガイモのマセドアンサラダ メロンムース コンソメスープ	（冷やし）じゃじゃ麺 ほうれん草のナムル 練乳ミルクプリン 中華スープ	ごはん 麻婆豆腐 竹輪の磯部揚げ 春雨の中華サラダ 中華スープ	ハヤシライス レタスの野菜サラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 白菜のごま酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	-
-						-
-						-
-						-
-	エネルギー 569kcal 蛋白質 17.5g 脂質 23.1g 炭水化物 71.2g 食塩 2.1g	エネルギー 512kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.9g 炭水化物 81.9g 食塩 3.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.9g 炭水化物 80.9g 食塩 4.5g	エネルギー 543kcal 蛋白質 14.7g 脂質 16.8g 炭水化物 81.4g 食塩 3.0g	エネルギー 552kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.8g 炭水化物 83.3g 食塩 2.8g	-
17	18	19	20	21	22	23
-	ロールパン チリコンカン マカロニサラダ ほうじ茶プリン コンソメスープ	ごはん 鶏肉の黒酢から揚げ ごぼうサラダ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川風煮 茄子の生姜醤油和え イチゴヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ	〈麺紀行　福岡県〉 資さん風うどん 白菜あちゃら漬け 明太ポテトサラダ イチゴプリン	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 人参とツナのシソドレッシング和え 豚肉と大根煮 味噌汁	-
-						-
-						-
-						-
-	エネルギー 632kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.1g 炭水化物 74.2g 食塩 2.3g	エネルギー 620kcal 蛋白質 25.0g 脂質 26.8g 炭水化物 66.9g 食塩 2.9g	エネルギー 592kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.4g 炭水化物 78.8g 食塩 3.0g	エネルギー 520kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.3g 炭水化物 84.9g 食塩 3.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 24.0g 脂質 22.1g 炭水化物 66.3g 食塩 2.8g	-
24	25	26	27	28	29	
-	冷やしきつねそば 切干大根の煮物 いんげんの胡麻和え 抹茶ゼリー	ごはん 赤魚の塩麹焼き 里芋の煮物 キャベツ甘酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 鶏肉のチリソース煮 海藻サラダ 青梗菜の中華風煮びたし 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケと白身魚フライ ブロッコリーのドレッシング和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	ごはん 冷しゃぶゴマダレかけ ひじき煮 オレンジゼリー 中華スープ	-
-						-
-						-
-						-
-	エネルギー 456kcal 蛋白質 17.4g 脂質 4.7g 炭水化物 88.0g 食塩 2.1g	エネルギー 438kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.8g 炭水化物 72.6g 食塩 3.1g	エネルギー 489kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.8g 炭水化物 61.8g 食塩 2.8g	エネルギー 622kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.2g 炭水化物 92.7g 食塩 4.1g	エネルギー 549kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.7g 炭水化物 74.7g 食塩 2.7g	-

横浜市多機能型拠点こまち