



献立表



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
- - - -	オムライスデミソースかけ ハッシュポテト ストロベリーゼリー コーンスープ 	ごはん 酢豚風肉団子 春雨のシルバーサラダ ライチゼリー かき卵スープ	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き しっとりがんものの煮物 ほうれん草おかか和え 味噌汁	ごはん カレイのムニエル マセドアンサラダ 五目さんびら コンソメスープ カルシウムふりかけ 	麵紀行〈長野県〉 ざるそば マイタケのかき揚げ 高野豆腐と野沢菜の卵とし リンゴムース 	- - - -
- - -	エネルギー 749kcal 蛋白質 18.6g 脂質 27.9g 炭水化物 102.6g 食塩 3.7g	エネルギー 613kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.9g 炭水化物 93.8g 食塩 3.4g	エネルギー 648kcal 蛋白質 28.3g 脂質 30.5g 炭水化物 62.1g 食塩 3.3g	エネルギー 594kcal 蛋白質 18.8g 脂質 24.2g 炭水化物 73.3g 食塩 3.0g	エネルギー 602kcal 蛋白質 25.2g 脂質 15.8g 炭水化物 90.1g 食塩 3.3g	- - -
9	10	11	12	13	14	15
- - - -	ごはん カレーコロッケとメンチカツ 大根の土佐煮 寒天ミルクプリン 味噌汁 	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフンソテー いんげんの胡麻和え 味噌汁	ごはん 赤魚の塩麹焼き 鶏肉と根菜の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁 カルシウムふりかけ 	ボンゴレスパゲティー キャベツと卵のサラダ チョコレートババロア ミネストローネ風スープ 	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ キャラメルプリン	- - - -
- - -	エネルギー 594kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.1g 炭水化物 96.0g 食塩 3.4g	エネルギー 523kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.8g 炭水化物 67.8g 食塩 3.2g	エネルギー 465kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10.6g 炭水化物 65.4g 食塩 2.9g	エネルギー 642kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.6g 炭水化物 86.2g 食塩 1.9g	エネルギー 673kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.4g 炭水化物 85.7g 食塩 3.6g	- - -
16	17	18	19	20	21	22
- - - -	いも煮風うどん 竹輪の磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	ごはん サバの香りみそ焼き ブロッコリーピーナツ和え 小松菜の煮びたし すまし汁 カルシウムふりかけ 	カレーライス 花野菜のサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ 	ごはん 豚肉の甘酢炒め かぼちゃのグラタン おからサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のネギ塩焼き 人参とツナのシソドレッシング和え たけのこさつま揚げの煮物 味噌汁	- - - -
- - -	エネルギー 568kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.6g 炭水化物 85.5g 食塩 2.5g	エネルギー 531kcal 蛋白質 20.5g 脂質 21.1g 炭水化物 61.5g 食塩 3.0g	エネルギー 584kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.0g 炭水化物 96.7g 食塩 3.1g	エネルギー 581kcal 蛋白質 27.9g 脂質 18.1g 炭水化物 73.5g 食塩 1.6g	エネルギー 396kcal 蛋白質 18.0g 脂質 7.0g 炭水化物 63.8g 食塩 4.2g	- - -
23	24	25	26	27	28	29
- - - -	ごはん 豚肉の柳川風煮 ナスの生姜醤油和え イチゴヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん とり天 ゆず大根 ポテトサラダ 味噌汁 	味噌ラーメン 春巻き チキンの中華風サラダ 杏仁豆腐 	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 いんげんマスタード和え ぶどうムース	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 	- - - -
- - -	エネルギー 610kcal 蛋白質 28.7g 脂質 18.4g 炭水化物 79.1g 食塩 3.0g	エネルギー 624kcal 蛋白質 21.0g 脂質 26.2g 炭水化物 71.7g 食塩 2.6g	エネルギー 565kcal 蛋白質 26.0g 脂質 12.2g 炭水化物 90.8g 食塩 3.4g	エネルギー 558kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.5g 炭水化物 76.0g 食塩 2.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18.2g 炭水化物 76.0g 食塩 2.5g	- - -