



## 予 定 献 立 表



日付	曜日	朝 食	昼 食	代替食	夕 食	栄養価
1	木	ごはん 味噌汁 とろろ和え納豆 キャベツの洋風煮浸し (515kcal)	スペインオムレツサンド・ツナサンド あさりとのろの春雨スープ ヨーグルト 大根の胡麻ドレサラダ (706kcal)	カツとじ	ごはん 味噌汁 缶詰 鶏肉のレモン塩だれ焼き トマト、お浸し 南瓜と野菜巾着の炊合せ (679kcal)	エネルギー： 1900kcal たんぱく質： 80.1g 塩分： 10.6g
2	金	パン 野菜スープ マカロニサラダ (478kcal)	ごはん 味噌汁 鰯のみりん焼き 大学芋、和え物 豆腐とのろのチャンプル (711kcal)		ごはん 味噌汁 ぶどうゼリー 豚肉の蜂蜜生姜焼き、生野菜 雌株と長芋のねばねば和え (758kcal)	エネルギー： 1947kcal たんぱく質： 82.7g 塩分： 9.7g
3	土	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおろししらす和え (472kcal)	たらこクリームパゲティ 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐 (707kcal)		ごはん パナナ (※汁物なし) 鮭のコンニクイン蒸し 新じゃがの甘辛煮 ひじきとお豆のマヨ醤油和え (716kcal)	エネルギー： 1895kcal たんぱく質： 80.8g 塩分： 7.6g
4	日	パン 中華コンスープ ウイナーと野菜のソテー (506kcal)	チキンとトマトのカレーライス もやしとハムの旨塩トッピング和え つくだ 塚田コーヒータン (745kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 ほっけの粕漬焼き 真砂煮、お浸し ながいも、れんこん、に 長芋と蓮根の照り煮 (611kcal)	エネルギー： 1862kcal たんぱく質： 74.1g 塩分： 10.9g
5	月	ごはん 味噌汁 納豆沢庵和え 南瓜とベーコンの煮物 (555kcal)	あじ かつおきん 鰯の蒲焼 沢煮 味噌煮 ひじきと牛蒡のサラダ (700kcal)		ごはん 澄まし汁 缶詰 肉豆腐 海老とわかめの酢味噌和え (718kcal)	エネルギー： 1973kcal たんぱく質： 81.8g 塩分： 9.0g
6	火	ごはん 味噌汁 鰯の蒲焼、お浸し じゃがいものそぼろ煮 (566kcal)	とろろ蕎麦 梅紫蘇鶏天ぷら ブロッコリーの胡麻マヨ和え (672kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 白身魚のパン粉焼ききりょうカタル 厚揚げ入り麻婆茄子 (726kcal)	エネルギー： 1964kcal たんぱく質： 81.3g 塩分： 10.6g
7	水	パン ほうれん草のミルクスープ 大根とカニマのモサダ (533kcal)	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグオニオンソース、グラッセ わかたけ 若竹煮 (656kcal)		ごはん 澄まし汁 鯖の味噌煮 ピーナッツ和え レバーとピーマンのカレー炒め (683kcal)	エネルギー： 1872kcal たんぱく質： 78.8g 塩分： 9.2g
8	木	ごはん 味噌汁 オクラ和え納豆 ひじき入り金平 (526kcal)	卵サンド・ハムキャベツサンド ワンタンスープ ヨーグルト 小松菜とツナの和風サラダ (607kcal)	さけの マヨ玉 チーズ焼き	ごはん 澄まし汁 缶詰 ガリパチキン 中華やっこサラダ (753kcal)	エネルギー： 1896kcal たんぱく質： 73.6g 塩分： 10g
9	金	パン 野菜スープ スペイン風オムレツ (714kcal)	シーフードピラフ マンゴープリン 肉団子のトマトスープ 冷しゃぶサラダ (714kcal)	あ たら 揚げ鰯の なんば 煮 南蛮酢鰯かけ	ごはん 澄まし汁 缶詰 ハワイアンポーク、生野菜 中華春雨サラダ (794kcal)	エネルギー： 1878kcal たんぱく質： 74.3g 塩分： 10.6g
10	土	ごはん 味噌汁 鰯と切干大根の煮物 長芋とろろ (484kcal)	野菜かき揚げうどん 豆腐と揚げ茄子の肉味噌餡かけ 鶏肉とオクラの梅肉和え (718kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 鮭の塩焼き おろし、お浸し 豚ニラもやしの炒め物 (666kcal)	エネルギー： 1868kcal たんぱく質： 74.7g 塩分： 9.5g
11	日	パン コーンポタージュ キャベツのフレンチサラダ (505kcal)	カレーライス 塚田コーヒータン 海老と海藻のサラダ (735kcal)		ごはん 澄まし汁 オレンジ じゃが芋とウイナーの粒マスタード炒め 鰯の南蛮漬 (720kcal)	エネルギー： 1974kcal たんぱく質： 70.8g 塩分： 10.3g
12	月	ごはん 味噌汁 菜漬け和え納豆 白菜の洋風煮浸し (505kcal)	ごはん 豚汁 さば しょうがや かつおやに 鰯の生妻照り焼き 南瓜煮、ユカ和え 小松菜のポン酢和え (711kcal)		ごはん 澄まし汁 生妻ごはん 澄まし汁 枝豆とチーズの鶏つくね、ポテトサラダ いんげんと蓮根の胡麻和え (666kcal)	エネルギー： 1882kcal たんぱく質： 78.8g 塩分： 10.1g
13	火	ごはん 味噌汁 卵焼き、紫蘇の美和え 小松菜のじゃこ炒め (479kcal)	麻婆麺 ライチゼリー 盛り合わせサラダ (791kcal)	まーぼ豆腐 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 シイラの梅香煮 ピーフンソテー もずく酢 (592kcal)	エネルギー： 1862kcal たんぱく質： 82.6g 塩分： 11.4g
14	水	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (480kcal)	ごはん 味噌汁 たら 鰯のチーズピカタ、生野菜 洋風トマト肉じゃが (651kcal)		ごはん 澄まし汁 マンゴー 厚揚げ入り豚キムチ 切干大根のマヨホネ和え (732kcal)	エネルギー： 1863kcal たんぱく質： 86.5g 塩分： 8.7g
15	木	ごはん 味噌汁 納豆沢庵和え ぜんまいの炒め煮 (476kcal)	キャベツメンチカツサンド・南瓜サンド 豆苗とベーコンのスープ ヨーグルト ひじきとツナのサラダ (777kcal)	メンチカツ 白身魚フライ	ごはん 味噌汁 パナナ ほっけの塩焼き トマト、和え物 卵の花炒り (616kcal)	エネルギー： 1869kcal たんぱく質： 75.3g 塩分： 10.1g