



# 予定献立表



日付	曜日	朝 食	昼 食	代替食	夕 食	栄養価
1	木	はん ご飯 みそしる 味噌汁 あ とろろ和え納豆 さうらうにびた 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 あさりとニラの春雨スープ ヨーグルト 大根の胡麻ドレサラダ (706kcal)	カツとじ	はん ご飯 みそしる 味噌汁 とりにく 鶏肉のレモン塩だれ焼き かほちゃん 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	はん パン やさい 野菜スープ マカロニサラダ (478kcal)	はん ご飯 みそしる 味噌汁 かれい 鯵のみりん焼き 大芋、和え物 とうふ 豆腐とニラのチャンブル (711kcal)		はん ご飯 みそしる 味噌汁 ぶどうセリ ぶたにん 豚肉の蜂蜜生姜焼き、生野菜 めかぶ 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	はん ご飯 みそしる 味噌汁 じこじうふ 高野豆腐の卵とじ こまち 小松菜のおろししらす和え (472kcal)	たらこクリームスパゲティ 棒棒鶏サラダ あんにんじうふ 杏仁豆腐 (707kcal)		はん ご飯 バナナ (※汁物なし) さけ 鮭のニンクワ蒸し 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	はん パン ちゅうか 中華コーンスープ やさい ウインター野菜のソテー (506kcal)	チキンとトマトのカレーライス もやしとハムの旨塩ドレッシング和え つかだ 塙田コーヒー牛乳 (745kcal)		はん ご飯 みそしる 味噌汁 かすつけや ほつけの柏漬焼き 真砂煮、お浸し ながいも 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	はん ご飯 みそしる 味噌汁 なうとう(あんあ 納豆とアーモンドの煮物 かほや 南瓜とペー <sup>ン</sup> の煮物 (555kcal)	あい 鰯の蒲焼丼 沢煮椀 こぼ ひじきと牛蒡のサラダ (700kcal)		はん ご飯 す 澄まし汁 かんづめ 肉豆腐 えび 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	はん ご飯 みそしる 味噌汁 いわい 鰯の蒲焼、お浸し じやがいものそぼろ煮 (566kcal)	そば とろろ蕎麦 こめいも 梅紫蘇鶏天ぶら じやがいものそぼろ煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え (672kcal)		はん ご飯 みそしる 味噌汁 かんづめ 白身魚のパン粉焼きらっきょうタルタル あつあ 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	はん パン こうれん草のミルクスープ だいこん 大根とカニマのマヨサラダ (533kcal)	はん ご飯 みそしる 味噌汁 とうふ 豆腐ハンバーグオニオンソース、グラッセ わかつた(お 若竹煮 (656kcal)		はん ご飯 す 澄まし汁 かんづめ 鯖の味噌煮 ピーナツ和え いたい 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	はん ご飯 みそしる 味噌汁 あ オクラ和え納豆 いわい ひじき入り金平 (526kcal)	たまご 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 こまつな 小松菜とツナの和風サラダ (607kcal)	さけ たま 鮭のマヨ玉 チーズ焼き	はん ご飯 す 澄まし汁 かんづめ ガリバタチキン ちゅうか 中華やっこサラダ (753kcal)	エネルギー: 1886kcal たんぱく質: 73.6g 塩分: 10g
9	金	はん パン やさい 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 れい 冷しやぶサラダ (714kcal)	あ 揚げ鶏の なんばな 南蛮酢餡かけ	はん ご飯 す 澄まし汁 かんづめ ハワイアンポーク、生野菜 ちゅうかはるのめ 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	はん ご飯 みそしる 味噌汁 にん 鰯と切干大根の煮物 ながいも 長芋とろろ (484kcal)	やさい 野菜かき揚げうどん とうふ 豆腐と揚げ茄子の味噌餡かけ とりにく 鶏肉とオクラの梅肉和え (718kcal)		はん ご飯 みそしる 味噌汁 かんづめ 鮭の塩焼き おろし、お浸し ぶた 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	はん 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 つかだ 塙田コーヒー牛乳 かいそう 海老と海藻のサラダ (735kcal)		はん ご飯 す 澄まし汁 オレンジ じゃが芋とウイナーの粒マスター炒め れんげん 鰯の南蛮漬け (720kcal)	エネルギー: 1974kcal たんぱく質: 70.8g 塩分: 10.3g
12	月	はん ご飯 みそしる 味噌汁 じばづ あ 柴漬け和え納豆 はいさい 白菜の洋風煮浸し (505kcal)	はん ご飯 とんじる 豚汁 さば しうがて や 鮭の生姜照り焼き こまつな 小松菜のポン酢和え (711kcal)	しょうが はん す じる えだまめ 枝豆とチーズの鶏つくね、ポテトサラダ れんこん 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	はん ご飯 みそしる 味噌汁 たまご 卵焼き、紫蘇の美和え こまち 小松菜のじやこ炒め (479kcal)	ま一ぱん 麻婆麺 もし、あ 盛り合わせサラダ (791kcal)	ま一ぱん 麻婆豆腐	はん ご飯 みそしる 味噌汁 シラの梅香煮 もうずく酢 (592kcal)	エネルギー: 1862kcal たんぱく質: 82.6g 塩分: 11.4g
14	水	はん パン 野菜スープ スクランブルエッグ (480kcal)	はん ご飯 みそしる 味噌汁 たら 鮭のチーズピカタ、生野菜 さうらう 洋風トマト肉じゃが (651kcal)		はん ご飯 す 澄まし汁 マンゴー あつあ 厚揚げ入り豚キムチ きりせいじん 切り大根のマヨン和え (732kcal)	エネルギー: 1863kcal たんぱく質: 86.5g 塩分: 8.7g
15	木	はん ご飯 みそしる 味噌汁 なうとう(あんあ 納豆とアーモンドの煮物 いわい 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 とうふ 豆苗とペー <sup>ン</sup> 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 しもぎかな 白身魚フライ	はん ご飯 みそしる 味噌汁 あ ほつけの塩焼き 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