



予 定 献 立 表



日付	曜日	朝 食	昼 食	代替食	夕 食	栄養価
16	月	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え かぶとベーコンの炒め物 (521kcal)	あじ 鰯のおろし 竜田揚げ 丼 す 澄まし汁 空豆 わかめと胡瓜の酢の物 (647kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 チーズinハンバーグ なまやさい 生野菜 あさりと小松菜の煮浸し (779kcal)	エネルギー: 1947kcal たんぱく質: 83.7g 塩分: 9.5 g
17	火	ごはん 味噌汁 餡かけ卵焼き ふりかけ ピーナッツ和え (480kcal)	ひ 冷やし中華 豆腐と海老の中華旨煮 ヨーグルト (790kcal)	鶏唐揚げの 甘酢餡かけ、 澄まし汁	ごはん 澄まし汁 バナナ ほっけの塩焼き 南瓜煮、胡瓜梅和え レバーとピーマンのカレー炒め (661kcal)	エネルギー: 1931kcal たんぱく質: 84.5g 塩分: 10.0 g
18	水	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (470kcal)	ごはん 味噌汁 ぎゅうにく しん ちんじゃおろーすー 牛肉と新じゃがの青椒肉絲 はるさめ 春雨のマヨネーズサラダ (734kcal)		ごはん 味噌汁 メロンゼリー 鮭のムニエルラビゴットソース 茄子と厚揚げの辛味噌炒め (704kcal)	エネルギー: 1908kcal たんぱく質: 78.6g 塩分: 8.4 g
19	木	ごはん 味噌汁 納豆おろし和え あさりとキャベツの浅煮 (468kcal)	たまご 卵サラダサンド・ツナ牛蒡サンド ほうれん草と南瓜のカレースープ かいそう 海藻サラダ プリン (746kcal)	鯖の生姜照焼	ごはん 澄まし汁 缶詰 鶏肉のらっきょう照焼き ジャガ塩バター煮 すき昆布と薩摩揚げの炒め煮 (701kcal)	エネルギー: 1915kcal たんぱく質: 81.5g 塩分: 10.4 g
20	金	パン 野菜スープ ミートボール、お浸し (483kcal)	ごはん 味噌汁 かかれい 鰯のレモンバターソース スパゲティサラダ ひじき入り五目金平 (642kcal)		わかめごはん かきたま汁 缶詰 海老フライ、ポテトコロッケ なまやさい 生野菜 モロヘイヤのポン酢和え (742kcal)	エネルギー: 1867kcal たんぱく質: 71.5g 塩分: 11.1 g
21	土	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のツナ和え (490kcal)	なめこおろしうどん ゆ ぶた 茹で豚とオクラの梅がつお和え さつまいも だいず ごま 薩摩芋と大豆の胡麻がらめ (652kcal)		ごはん 味噌汁 オレンジゼリー あじ やくみ ねぎ 鰯の薬味葱ダレ きんときまめ あ もの がんとかぶの炊き合わせ (701kcal)	エネルギー: 1843kcal たんぱく質: 78.6g 塩分: 11.0 g
22	日	パン ほうれん草とウィンナーのスープ マカロニサラダ (492kcal)	カレーライス シーザーサラダ つかだ 塚田コーヒー牛乳 (812kcal)		ごはん 澄まし汁 キウイ 鶏肉の味噌粕漬け焼き ユカリ和え ニラときくらげの卵炒め (642kcal)	エネルギー: 1946kcal たんぱく質: 77.7g 塩分: 9.7 g
23	月	ごはん 味噌汁 納豆野沢菜和え きりぼしだいこん にしん にもの 切干大根と鰯の煮物 (518kcal)	なす い まーぼーどうふ どん 茄子入り麻婆豆腐丼 ちゅうか 中華コーンスープ わかめと野菜の胡麻酢和え (655kcal)		ごはん 澄まし汁 さば うめか に 鯖の梅香煮 小松菜の菜種和え わふう に 和風じゃがバター煮 (731kcal)	エネルギー: 1904kcal たんぱく質: 74.6g 塩分: 9.1 g
24	火	ごはん 味噌汁 たまごや 卵焼き、キャベツの塩もみ とりにく だいこん いた に 鶏肉と大根の炒め煮 (487kcal)	シーフードナポリタンスパゲティ ブロッコリーとツナの和風サラダ ヨーグルト (737kcal)	白身魚のパン粉 焼キマトソース、 スープ	しょうが はん 生姜ごはん 澄まし汁 れい 冷しゃぶのおろしポン酢がけ かぼちゃ かに 南瓜の蟹あんかけ (757kcal)	エネルギー: 1981kcal たんぱく質: 87.9g 塩分: 10.3 g
25	水	パン 野菜スープ トマトオムレツ (464kcal)	ごはん す 澄まし汁 さけ しおや 鮭の塩焼き じゃが芋真砂煮、磯和え あつあ ぶた 厚揚げの豚キムチ炒め (674kcal)		ごはん 沢煮碗 缶詰 てん も あ 天ぶら盛り合わせ めかあ あ 雌株のなめこ和え (718kcal)	エネルギー: 1856kcal たんぱく質: 72.8g 塩分: 8.4 g
26	木	ごはん 味噌汁 納豆おろしシラス和え はくさい ようふうにびた 白菜の洋風煮浸し (496kcal)	えび 海老カツタルタルサンド・ポテトサンド もずくとトマトのさっぱりスープ ヨーグルト きりぼしだいこん 切干大根のナムル (715kcal)	海老カツ&ヒレカツ	おやごどん す 親子丼 澄まし汁 わかめとあさりの酢味噌和え メロン (639kcal)	エネルギー: 1850kcal たんぱく質: 73.7g 塩分: 10.5 g
27	金	パン 青梗菜と卵のスープ スパゲティサラダ (481kcal)	ごはん す 澄まし汁 ななばんす づ グリルチキンのカレー南蛮酢漬け えだまめ い い 枝豆とひじき入り炒り豆腐 (711kcal)		ごはん 味噌汁 ぶどうゼリー かかれい や 鰯のみりん焼き 大学芋、和え物 ぎゅうにく ごぼう 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 (738kcal)	エネルギー: 1930kcal たんぱく質: 79.1g 塩分: 9.9 g
28	土	ごはん 味噌汁 いわし かばや 鰯の蒲焼き あ もの 和え物 かぶの鶏そぼろ煮 (506kcal)	しょうゆ 醤油ワンタン麺 ブロッコリーの胡麻マヨ和え ひ 冷ややっこ (662kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 しん ひきにく 新じゃがと挽肉のチーズ重ね焼き はるさめ ちゅうか 春雨と中華クラゲのサラダ (746kcal)	エネルギー: 1914kcal たんぱく質: 79.3g 塩分: 10.7 g
29	日	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (497kcal)	ベーコンとアスパラのピラフ ひじきとツナのビーンズサラダ トマトスープ プリン (697kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 シイラのマスタードマヨ焼き あ もの 和え物 さくらえび 桜海老とニラのビーフン (654kcal)	エネルギー: 1848kcal たんぱく質: 77.9g 塩分: 9.1 g
30	月	ごはん 味噌汁 納豆柴漬け和え なす 茄子とピーマン炒め物 (517kcal)	キムチビビンバ丼 わかめスープ あんにんどうふ 杏仁豆腐 だいこん ゆずこしょう 大根の柚子胡椒マヨポンサラダ (619kcal)	豚の生姜焼き	ごはん 澄まし汁 キウイ やわらかマグロカツ フライドポテト もずくの酢の物 (831kcal)	エネルギー: 1967kcal たんぱく質: 65.7g 塩分: 9.4 g