



予定献立表



日付	曜日	朝 食	昼 食	代替食	夕 食	栄養価
16	月	はんご飯みそしる味噌汁 なつとう納豆おろししらす和え こまつな小松菜とベーコン炒め物 (500kcal)	はんご飯みそしる味噌汁 たら鱈のグラタン焼き スパソテー ^や とりにくながいもてに鶏肉と長芋の照り煮 (696kcal)		はんご飯す澄まし汁 おからハンバーグオニオンソース ちゅうかはるさめ中華春雨サラダ (695kcal)	エネルギー: 1891kcal たんぱく質: 78.2g 塩分: 8.8 g
17	火	はんご飯みそしる味噌汁 くるあしほうあいもの車麩と四宝揚げの煮物 おんせんたまご温泉卵 (520kcal)	ごもくあん五目餡かけラーメン やぎょうざ焼き餃子 カルシウムヨーグルト (711kcal)	はっぽうさい八宝菜 わかめスープ	はんご飯みそしる味噌汁 かれいにつ鮭の煮付け ジャーマンポテト ちわわしおこんぶ、あプロッコリーと竹輪の塩昆布和え (663kcal)	エネルギー: 1894kcal たんぱく質: 82.2g 塩分: 11.7 g
18	水	パン わかめスープ マカロニチーズサラダ (537kcal)	カレーピラフ ほうれん草のミルクスープ ツナと大根の和風胡麻サラダ (669kcal)	ぶたやさい豚と野菜のカレー炒め	はんご飯みそしる味噌汁 とりにくからあ鶏肉の唐揚げ フライドポテト こまつなにあさりと小松菜の煮びたし (758kcal)	エネルギー: 1964kcal たんぱく質: 64.8g 塩分: 10.2 g
19	木	はんご飯みそしる味噌汁 なつとうしばづ納豆柴漬け和え きり干し大根の炒め煮 (480kcal)	たまごサンドイッチ(卵・ツナ・ハム野菜) だいすい大豆入りミネストローネ プリン えび海老とカリフラワーのサラダ (772kcal)	さけのムニエル	はんご飯みそしる味噌汁 どうふぶた豆腐ステーキ豚ニラもやし餡かけ きつまいもれんこんあまからいた薩摩芋と蓮根の甘辛炒め (715kcal)	エネルギー: 1967kcal たんぱく質: 83.1g 塩分: 10.3 g
20	金	パン 野菜スープ ミートボール (533kcal)	はんご飯みそしる味噌汁 チキンピカタ 菜の花のお浸し すき昆布と竹輪の炒め煮 (625kcal)		はんご飯す澄まし汁 さばゆずみそや鯖の柚子味噌焼き ゆかり和え ぶたたいこんしょうがに豚ばら大根の生姜煮 (756kcal)	エネルギー: 1914kcal たんぱく質: 77.9g 塩分: 8.8 g
21	土	はんご飯みそしる味噌汁 いどうふ炒り豆腐 オクラとろろ和え (498kcal)	そばなめこおろし蕎麦 たらてんやさいあん鱈の天ぷら野菜餡かけ わかめと胡瓜の酢の物 (624kcal)		はんご飯みそしる味噌汁 ぎゅうにくやさい牛肉と野菜のブルコギ炒め きりぼしだいこんちんげんさいもの切干大根と青梗菜のあえ物 (721kcal)	エネルギー: 1843kcal たんぱく質: 75.9g 塩分: 8.1 g
22	日	パン 白菜とウィンナーのミルクスープ ツナともやしの和風サラダ (517kcal)	カレーライス ブロッコリーの菜種和え つかだ塚田コーヒー牛乳 (795kcal)		はんご飯ほうれん草と卵の澄まし汁 みそシ伊拉とキャベツの味噌バター焼き かぼちゃあん南瓜のそぼろ餡かけ (615kcal)	エネルギー: 1927kcal たんぱく質: 77.3g 塩分: 10.1 g
23	月	はんご飯みそしる味噌汁 なつとうあ納豆オクラ和え ぶたきんびらごぼう豚ひじきの金平牛蒡 (506kcal)	しょうがはんさけ生姜ご飯の鮭そぼろ丼 すじるだいがくいも大学芋 しゃこうじうきょうキヤベツの塩麹漬け (629kcal)		はんご飯みそしる味噌汁 とりにくあややくみ鶏肉の揚げ焼きトマト薬味ダレ とうふえびちゅうかうまに豆腐と海老の中華旨煮 (752kcal)	エネルギー: 1887kcal たんぱく質: 74.7g 塩分: 8.9 g
24	火	はんご飯みそしる味噌汁 こうやどうふ高野豆腐の卵とじ こまつな小松菜のおろしシラス和え (469kcal)	ミートソーススパゲティ かぶとりんごのフレンチサラダ ヨーグルト (762kcal)	トマト煮ハンバーグ	はんご飯とんじる豚汁 かすつけやほつけの粕漬焼き ゆかりあえ ま一ぼはるさめ麻婆春雨 (652kcal)	エネルギー: 1883kcal たんぱく質: 76.9g 塩分: 7.3 g
25	水	パン やさい野菜スープ トマトオムレツ (465kcal)	はんご飯す澄まし汁 なまやさいミックスフライ、生野菜 すみそあさりとわかめの酢味噌和え (714kcal)		はんご飯みそしる味噌汁 ぶたにくはちみつようがや豚肉の蜂蜜生姜焼き ジャガバター ちんげんさいれんこんあ青梗菜と蓮根のピーナツ和え (744kcal)	エネルギー: 1923kcal たんぱく質: 64.1g 塩分: 8.9 g
26	木	はんご飯みそしる味噌汁 なつとうあ納豆とろろ和え だいこんさつあいたに大根と薩摩揚げの炒め煮 (491kcal)	アボカドポテトサンド・トマトチーズサンド かぼちゃ南瓜のミルクカレースープ ゼリー なはなわふう菜の花とツナの和風サラダ (835kcal)	とりにくてや鶏肉の照り焼き ポテトサラダ	はんご飯みそしる味噌汁 あかうおちゅうかねぎむ赤魚の中華葱蒸し レバニラ炒め さつまいも薩摩芋のマスタードサラダ (702kcal)	エネルギー: 2028kcal たんぱく質: 83.4g 塩分: 9.2 g
27	金	パン やさい野菜スープ スペゲティサラダ (504kcal)	えびパプリカライスの海老クリームソースかけ こまつなたまご小松菜と卵のスープ むとりひじきと蒸し鶏のさっぱりサラダ (628kcal)	たら鱈のクリームソースかけ	はんご飯いよかん ロールキャベツ煮込み とうふしょうゆいため豆腐ときのこのバター醤油炒め (785kcal)	エネルギー: 1917kcal たんぱく質: 75.1g 塩分: 11.5 g
28	土	はんご飯みそしる味噌汁 いわしかばやごまあ鰯の蒲焼き 胡麻和え くるまぶにのもの車麩とかぶの煮物 (540kcal)	かきたまうどん ふろふだいこんゆずみそ風呂吹き大根柚子味噌かけ しょうがあプロッコリーのおかか生姜和え (612kcal)		はんご飯みそしる味噌汁 さばしおや鯖の塩焼き キャベツのあえ物 あつあやさい厚揚げと野菜のキムチ炒め (722kcal)	エネルギー: 1874kcal たんぱく質: 84.1g 塩分: 10.5 g