



予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
16	土	ごはん 味噌汁 きりぼしだいこん あつあ にももの 切干大根と厚揚げの煮物 ブロッコリーの生姜和え (468kcal)	ごま どうにゆ ずんたんめん 胡麻豆乳担々麺 盛り合わせやっこサラダ ヨーグルト (787kcal)		ごはん す じる 澄まし汁 あじ なんばんづ 揚げ鱈の南蛮漬け かぼちゃ えび あん 南瓜の海老餡かけ (679kcal)	エネルギー: 1934kcal たんぱく質: 83.8g 塩分: 10.6 g
17	日	パン ほうれん草とベーコンのスープ ツナと大根のサラダ (532kcal)	ポパイカレーライス ちゅうか はるさめ 中華春雨サラダ つかだ きゅうにゅう 塚田コーヒー牛乳 (811kcal)		ごはん みそしる 味噌汁 ぎゅう やながわふう 牛ごぼうの柳川風煮 ちくわ ばいにくあ 竹輪とキャベツの梅肉和え (643kcal)	エネルギー: 1986kcal たんぱく質: 62.6g 塩分: 9.6 g
18	月	ごはん 味噌汁 納豆おろし和え ひじき入り金平牛蒡 (513kcal)	しょうが ご飯 さけ どん 生姜ごはんの鮭そぼろ丼 す じる とりにく じぶに 澄まし汁 鶏肉とかぶの治部煮 そらまめ 空豆 (622kcal)	鮭の塩焼き 菜種和え	ごはん みそしる 味噌汁 さば いも ひきにく かさ や じゃが芋と挽肉のチーズ重ね焼き ビーフソテー (766kcal)	エネルギー: 1901kcal たんぱく質: 83.7g 塩分: 9.1 g
19	火	ごはん 味噌汁 あん たまごや 餡かけ卵焼き キャベツの胡麻和え (482kcal)	ひ おんたま 冷やし温玉ぶっかけうどん あつあ こまつな 厚揚げと小松菜のチャンプル キウイ (695kcal)	鶏肉の 梅紫蘇天ぶら 澄まし汁	ごはん みそしる 味噌汁 さば 鯖のマスタードマヨネーズ焼き う はいない 卵の花炒り (722kcal)	エネルギー: 1899kcal たんぱく質: 75.8g 塩分: 9.6 g
20	水	パン ほうれん草のミルクスープ わふう 和風ツナサラダ (515kcal)	ごはん す じる 澄まし汁 とりにく こや 鶏肉のバジルパン粉焼きマトソース ちくわ に 竹輪じゃが煮 (745kcal)		ごはん わかめスープ まーぼ どうふ 麻婆豆腐 れい あ 冷しゃぶのみぞれ和え (621kcal)	エネルギー: 1881kcal たんぱく質: 76.0g 塩分: 9.5 g
21	木	ごはん 味噌汁 納豆柴漬け和え あさりだいこん しょうがに あさり大根の生姜煮 (459kcal)	サンドイッチ(卵・ツナ・フルーツ) ウィンナーと野菜のカレースープ かいそう 海藻サラダ オレンジゼリー (773kcal)	豚肉の 味噌漬け焼き	ごはん みそしる 味噌汁 さば かんきつむ シラの柑橘蒸し レバニラ炒め スパゲティサラダ (698kcal)	エネルギー: 1930 たんぱく質: 83.3g 塩分: 11.3 g
22	金	パン はるさめ 春雨スープ ミートボール (480kcal)	ごはん みそしる 味噌汁 かれい しそ からあ ひたし 鰯の紫蘇唐揚げ お浸し こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ (710kcal)		ごはん す じる 澄まし汁 豆腐ハンバーグオニオソース れんこん いた もの 蓮根とベーコンの炒め物 (707kcal)	エネルギー: 1897kcal たんぱく質: 82.4g 塩分: 9.5 g
23	土	ごはん 味噌汁 いわし かぼや 鰯の蒲焼き、ゆかり和え かぶの鶏そぼろ煮 (516kcal)	ナポリタンスパゲッティ キャベツのコールスローサラダ ジョア (699kcal)		ごはん す じる 澄まし汁 とりにく て や 鶏肉のらっきょう照り焼き あつあ なす にももの 厚揚げと茄子の煮物 (748kcal)	エネルギー: 1963kcal たんぱく質: 78.3g 塩分: 9.2 g
24	日	パン やさしい 野菜スープ スクランブルエッグ (493kcal)	おんたまぶたどん 温玉豚丼 ひじきとお豆のサラダ みそしる やさい 味噌汁 (647kcal)		ごはん みそしる 味噌汁 たら 鱈のチリソースがけ ポテトサラダ とりにく ちんげんさい ちゅうか に 鶏肉と青梗菜の中華クリーム煮 (657kcal)	エネルギー: 1797kcal たんぱく質: 85.7g 塩分: 8.4 g
25	月	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え かぼちゃ 南瓜とベーコンの煮物 (566kcal)	てんどん 天丼 そうめん汁 わかめとかニカマの酢味噌和え (723kcal)		ごはん す じる 澄まし汁 ポークピカタ マスタードソース こんぶ ちくわ いた に すき昆布と竹輪の炒め煮 (677kcal)	エネルギー: 1966kcal たんぱく質: 74.2g 塩分: 8.9 g
26	火	ごはん 味噌汁 たまごや 卵焼き、おろし こまつな 小松菜のじゃこ炒め (453kcal)	ちゃんぽん かに 蟹しゅうまい マンゴープリン (824kcal)	八宝菜 わかめと卵のスープ	ごはん す じる 澄まし汁 あじ ごま て や に 鱈の胡麻照り焼き じゃが芋煮 ぶた たまごいた 豚ニラもやしの卵炒め (610kcal)	エネルギー: 1887kcal たんぱく質: 84.5g 塩分: 10.8 g
27	水	パン あさりのスープ マカロニサラダ (471kcal)	ごはん す じる 澄まし汁 とりにく 鶏肉のママレード照り焼き えだまめ い どうふ 枝豆ひじきの炒り豆腐 (746kcal)		ハヤシライス フルーツ缶 スペイン風オムレツ (728kcal)	エネルギー: 1945kcal たんぱく質: 74.8g 塩分: 10.9 g
28	木	ごはん 味噌汁 納豆おろし和え キャベツの洋風煮浸し (501kcal)	コロッセサンド・ツナ人参サンド どうみょう 豆苗のふわたまスープ プリン ブロッコリーとトマトの中華サラダ (768kcal)	揚げ物の 盛り合わせ	ごはん しるもの ※汁物はありません かれい なす につけ 鰯と茄子の煮付け もずく酢 ジャーマンポテト (615kcal)	エネルギー: 1884kcal たんぱく質: 76.6g 塩分: 9.2 g
29	金	パン わかめスープ ほうれん草の卵ソテー (472kcal)	ごはん とんじる 豚汁 さば しおこうじや しらたき 鯖の塩麹焼き 白滝真砂煮 ながいも はいにくあ 長芋とオクラの梅肉和え (683kcal)		ごはん みそしる 味噌汁 にくだんこ やさい くる す いた 肉団子と野菜のオイスター黒酢炒め もやしとぜんまいのナムル (685kcal)	エネルギー: 1840kcal たんぱく質: 71.6g 塩分: 8.2 g
30	土	ごはん 味噌汁 くるまふ ごもくどうふ あ 車麩と五目豆腐揚げの煮物 おんせんたまご 温泉卵 (531kcal)	ソース焼きそば すいぎょうざ 水餃子のスープ バンバンジーサラダ (686kcal)		ゆかりごはん 味噌汁 えび あじ 海老フライ・鱈フライのタルタルソース わかめ きゅうり すのもの わかめと胡瓜の酢の物 (649kcal)	エネルギー: 1866kcal たんぱく質: 69.6g 塩分: 10.9 g
31	日	パン ちゅうか 中華コーンスープ だいこん 大根のマヨサラダ (509kcal)	カレーライスゆで卵トッピング ツナともやしの和風サラダ つかだ きゅうにゅう 塚田コーヒー牛乳 (843kcal)		ごはん す じる 澄まし汁 グリルチキンのトマト薬味ダレ どうふ かに ちゅうかうまに 豆腐と蟹カマの中華旨煮 (599kcal)	エネルギー: 1951kcal たんぱく質: 79.9g 塩分: 10.8 g