



予 定 献 立 表



日付	曜日	朝 食	昼 食	代替食	夕 食	栄養価
16	金	パン 野菜スープ ポークビーンズ (489kcal)	ごはん 澄まし汁 揚げないチキン南蛮らっきょうタルタル ひじきの炒め煮 (719kcal)		ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 蒸し鶏と野菜の胡麻ドレサラダ (641kcal)	エネルギー: 1849kcal たんぱく質: 79.2g 塩分: 9.6 g
17	土	ごはん 味噌汁 餡かけ卵焼き ふりかけ ブロッコリーおかかマヨ (478kcal)	野菜味噌ラーメン おからサラダ カルシウムヨーグルト (769kcal)		ごはん 澄まし汁 シイラの薬味葱だれがけ 薩摩芋ときのこの甘辛マヨ炒め (619kcal)	エネルギー: 1866kcal たんぱく質: 81.1g 塩分: 11.4 g
18	日	パン 南瓜のミルクスープ もやしとツナのサラダ (533kcal)	鶏肉とほうれん草のポパイカレー カリフラワーのサラダ 塚田コーヒータン牛乳 (807kcal)		ごはん 味噌汁 豚肉の金平チーズ巻き 小松菜と厚揚げの煮浸し (716kcal)	エネルギー: 2056kcal たんぱく質: 82.2g 塩分: 10.0 g
19	月	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆のとろろ和え 青梗菜の塩炒め (516kcal)	鮭そぼろ丼 さつま汁 りんご わかめと蟹カマの胡麻酢和え (728kcal)	鮭の塩焼き	ごはん 澄まし汁 チキンピカタ ほうれん草のソテー 竹輪じゃが煮 (669kcal)	エネルギー: 1913kcal たんぱく質: 81.2g 塩分: 10.0 g
20	火	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 小松菜おろしシラス和え (471kcal)	スパゲティミートソース 柿入りコールスローサラダ ジョア選択 (745kcal)	ハンバーグ トマト煮込み	ごはん 澄まし汁 鯖の塩焼き 白菜梅肉和え 大豆のカレーソテー (680kcal)	エネルギー: 1896kcal たんぱく質: 80.5g 塩分: 8.7 g
21	水	パン あさりスープ マカロニサラダ (537kcal)	ごはん 澄まし汁 海老フライ&南瓜とチーズのコロッケ 柔らかく鯉と切干大根の炒め煮 (771kcal)		中華飯 味噌汁 焼き餃子 (628kcal)	エネルギー: 1936kcal たんぱく質: 62.8g 塩分: 9.5 g
22	木	ごはん 味噌汁 角揚げの治部煮 春菊ピーナツ和え (498kcal)	焼きそばサンド・海老たまサンド 豆腐と搾菜のスープ プリン 蒸し鶏とブロッコリーの旨塩サラダ (619kcal)	鱈の天ぷら 中華餡かけ	ごはん 味噌汁 煮込みおでん 五目ビーフン (706kcal)	エネルギー: 1823kcal たんぱく質: 75.0g 塩分: 10.8 g
23	金	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (505kcal)	舞茸ごはん 澄まし汁 鶏肉の照り焼き 牛蒡サラダ かぶと蟹カマの吉野煮 (735kcal)		ごはん (※汁物なし) ホキのレモンバター蒸し カリフラワーサラダ 豚肉と薩摩芋の甘辛煮 (640kcal)	エネルギー: 1880kcal たんぱく質: 80.1g 塩分: 10.6 g
24	土	ごはん 味噌汁 鰯の蒲焼き風、ゆかり和え 大根と薩摩揚げ炒め煮 (487kcal)	とろろ蕎麦 蓮根のはさみ揚げ 小松菜とツナの胡麻和え (647kcal)		ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ和風きのこソース 春雨のマヨネーズサラダ (803kcal)	エネルギー: 1937kcal たんぱく質: 69.5g 塩分: 10.7 g
25	日	パン 野菜スープ ミートボール (464kcal)	シーフードピラフ ブロッコリーと卵のオイマヨサラダ 野菜スープ (701kcal)		ごはん 味噌汁 赤魚の煮付 白菜の柚子香漬け 厚揚げと野菜の甘酢炒め (641kcal)	エネルギー: 1806kcal たんぱく質: 77.3g 塩分: 10.7 g
26	月	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え 南瓜とベーコンの煮物 (555kcal)	ごはん 沢煮椀 鰯の唐揚げ あえ物 里芋と豆腐の胡麻味噌田楽 (714kcal)		ごはん 澄まし汁 チキンソテークリームソース 金平牛蒡 (660kcal)	エネルギー: 1929kcal たんぱく質: 84.8g 塩分: 8.9 g
27	火	ごはん 味噌汁 卵焼き、おろしシラス和え 小松菜と竹輪の炒め物 (443kcal)	カレー南蛮うどん じゃが芋のマセドアンサラダ カルシウムヨーグルト (791kcal)	鰹のカレー南蛮	ごはん たまごスープ 青椒肉絲 切りほしだいこん ちんげんさい 切干大根と青梗菜のナムル (647kcal)	エネルギー: 1881kcal たんぱく質: 74.8g 塩分: 10.1 g
28	水	パン あさりスープ マカロニサラダ (547kcal)	鶏肉ときのこのガーリックピラフ ほうれん草のミルクスープ ひじきのさっぱりサラダ (635kcal)	鶏肉の オニオンソテー	ごはん 味噌汁 ほっけの粕漬焼き 大学芋 春菊と車麩の卵とじ (676kcal)	エネルギー: 1858kcal たんぱく質: 68.1g 塩分: 9.8 g
29	木	ごはん 味噌汁 納豆沢庵和え すき昆布の炒め煮 (491kcal)	海老カツタルタルサンド・ツナサンド ワンタンスープ フルーツゼリー 和風大根サラダ (797kcal)	海老カツ・マグロカツ	ごはん 澄まし汁 豚肉の味噌生姜焼き 小松菜と蓮根のピーナツ和え (685kcal)	エネルギー: 1973kcal たんぱく質: 78.2g 塩分: 10.3 g
30	金	パン わかめスープ スペイン風オムレツ (491kcal)	ごはん 澄まし汁 じゃが芋と挽肉のチーズ重ね焼き ツナ大根の生姜煮 (682kcal)		ごはん 味噌汁 焼き鯖のみぞれポン酢がけ ひじき入り卵の花 (701kcal)	エネルギー: 1874kcal たんぱく質: 65.0g 塩分: 10.0 g
31	土	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き かぶと厚揚げそぼろ煮 (519kcal)	かきたまにゆう麺 里芋の共和え キャベツとりんごの甘酢和え (661kcal)		ウィンナーと南瓜のドリア 海藻サラダ 缶詰 (703kcal)	エネルギー: 1883kcal たんぱく質: 68.5g 塩分: 10.0 g