

献立表

期 間：2022/10/2～2022/10/8

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	米飯 味噌汁（豆腐・わかめ） がんもの煮物 キャベツの昆布茶和え 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き きゅうりと人参のサラダ	米飯 味噌汁（白菜・さつまいも） さつま揚げの煮物 人参とツナの和え物 佃煮	食パン ヨーグルト ミネストローネ フルーツ	米飯 味噌汁（なめこ・ふ） 千草焼き かにかまあんかけ 青菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ コールスローサラダ	米飯 味噌汁（豆腐・大根葉） かれいの煮付け おくらのサラダ 佃煮
	1食分 352kcal 蛋白質 9.4g 脂質 12.5g 食塩 2g	1食分 409kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.1g 食塩 1.6g	1食分 382kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.9g 食塩 2.5g	1食分 389kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.3g 食塩 1.7g	1食分 352kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.9g 食塩 2.1g	1食分 379kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.7g 食塩 1.5g	1食分 298kcal 蛋白質 13.8g 脂質 3.1g 食塩 2.1g
昼食	米飯 鶏肉の照焼 五目玉子焼き アスパラの和えもの 味噌汁（もやし・ほうれん草）	中華丼 厚揚げの煮物 黒ごまプリン 味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	米飯 鶏の治部煮 野菜ビーフン炒め カリフラワーのマヨ和え 味噌汁（おくら・大根）	ほうとう風うどん 刻み昆布の煮物 抹茶ババロア 野菜ジュース ※麺禁…ほっけの漬け焼き	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 鱈の胡麻味噌煮 炒り豆腐 人参と蒸し鶏の和え物 すまし汁（昆布・こねぎ）	米飯 鶏肉のクリーム煮 もやしソテー アスパラのマヨサラダ 青梗菜のスープ
	1食分 449kcal 蛋白質 27.4g 脂質 14.1g 食塩 2.3g	1食分 505kcal 蛋白質 25g 脂質 16.4g 食塩 2.6g	1食分 531kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.7g 食塩 1.9g	1食分 509kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.9g 食塩 2.6g	1食分 510kcal 蛋白質 26.2g 脂質 18.1g 食塩 2.4g	1食分 454kcal 蛋白質 24.7g 脂質 14.6g 食塩 2.2g	1食分 519kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21g 食塩 2.7g
夕食	米飯 鯖の塩焼き ふきの炒め煮 青梗菜の和え物 味噌汁（かいわれ・えのき）	米飯 松風焼き じゃが芋の旨煮 ほうれん草のお浸し すまし汁（麩・水菜）	米飯 鯖の塩こうじ焼き 里芋のごままぶし 小松菜とえのきの和えもの 味噌汁（じゃが芋・油揚げ）	米飯 鶏肉の香味焼き 卵豆腐 もやしのナムル すまし汁（豆腐・三つ葉）	米飯 白身魚のムニエル 白菜のミルク煮 南瓜サラダ しめじのスープ	米飯 牛肉のオイスター炒め なすのそぼろあんかけ 大根の梅和え 味噌汁（油揚げ・ほうれん草）	米飯 黒ムツの葱塩焼き 春雨の炒めもの きゅうりと大根の酢の物 味噌汁（舞茸・麩）
	1食分 511kcal 蛋白質 23g 脂質 22.2g 食塩 2.3g	1食分 456kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.3g 食塩 2.5g	1食分 421kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.1g 食塩 2.6g	1食分 435kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	1食分 462kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.2g 食塩 1.9g	1食分 525kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.7g 食塩 2.5g	1食分 474kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.2g 食塩 2g
3時	今川焼き（カスタード）	ロールケーキ（ショコラ）	黒糖まんじゅう	キャラメルケーキ	スイスロール	いちごのカットケーキ	あんパン
	1食分 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	1食分 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g	1食分 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	1食分 72kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.1g 食塩 0.1g	1食分 121kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	1食分 60kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.3g 食塩 0.1g	1食分 125kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.8g 食塩 0.1g
	1食分 1426kcal 蛋白質 62.4g 脂質 49.8g 食塩 6.8g	1食分 1414kcal 蛋白質 61.4g 脂質 46.1g 食塩 6.7g	1食分 1419kcal 蛋白質 63.2g 脂質 38.5g 食塩 7.1g	1食分 1405kcal 蛋白質 51.3g 脂質 39.4g 食塩 7g	1食分 1445kcal 蛋白質 57.1g 脂質 44.2g 食塩 6.4g	1食分 1418kcal 蛋白質 60.7g 脂質 50.3g 食塩 6.3g	1食分 1416kcal 蛋白質 62.2g 脂質 41.1g 食塩 6.9g