

[週 間 献 立 表]

	9月16日(火曜日)	9月17日(水曜日)	9月18日(木曜日)	9月19日(金曜日)	9月20日(土曜日)	9月21日(日曜日)	9月22日(月曜日)
朝	ご飯 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え 冷奴 汁もの	ご飯 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 汁もの	ご飯 魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ 昆布入り煮豆 汁もの	ご飯 オクラ入り納豆 竹輪と野菜の炒め物 やみつきキャベツ 汁もの	まぜご飯 キャベツとカニカマのマヨ和え おから 汁もの	サンドイッチ ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 具入り厚焼き玉子 厚揚げと茄子の煮物 うずら豆 汁もの
昼	たぬき冷麦 さつま揚げの炒り煮 白菜のゆかり和え ゼリー	ご飯 高野豆腐の中華あんかけ 肉シューマイ もやしのナムル 味噌汁	ご飯 タラの衣焼き かぼちゃの煮物 インゲンの和え物 清し汁	ご飯 鶏肉の焼浸し がんもどきの含め煮 オクラの甘酢生姜和え 味噌汁	あさりのスパゲティ さつまいもコロッケ 味噌汁 フルーチェ	ご飯 ブリの竜田揚げ 白菜の煮浸し 人参のごまマヨ和え 味噌汁	ご飯 肉団子のきのこあん 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁
	エネルギー 366 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 4.0 g 食塩 10.2 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 7.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 4.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.2 g 食塩 3.8 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 28.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.6 g 食塩 4.4 g
夕	ご飯 アジの野菜ソースかけ じゃが芋の煮物 ほうれん草とハムのポン酢和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き カニカマとピーマンの炒め物 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 金時豆 味噌汁	ご飯 カレイの照焼 竹輪の金平 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の野菜炒め 炒り豆腐 ワカメの酢味噌和え 味噌汁	カレーピラフ 玉子ロール 温野菜サラダ 味噌汁	ご飯 メバルの塩焼き まめまめ味噌豆 カリフラワーのドレ和え 味噌汁
	エネルギー 419 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 9.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.9 g 食塩 2.5 g
栄養 価 計	エネルギー 1084 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 17.3 g 食塩 16.3 g	エネルギー 1204 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 29.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1214 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 30.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1308 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 40.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1102 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 25.0 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1350 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 49.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1211 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 29.7 g 食塩 10.4 g