



献立表

日付	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
昼食	白ご飯 鮭のムニエル ほうれん草のソテー フロッコリーと卵のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	白ご飯 いわしの梅煮 かぼちゃの煮物 ひじきの煮物 大根としめじの味噌汁	白ご飯 鶏むね肉のピカタ 小松菜と人参のナムル ゆで卵のサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	白ご飯 サバの味噌煮 切り干し大根の煮物 オクラのおかか和え 長ねぎと油揚げの味噌汁	白ご飯 豚ヒシの生姜焼き 春菊の白和え パフリカのマリネ 豆腐とほうれん草の味噌汁	白ご飯 鶏団子と大根の煮物 小松菜とツナの和え物 ゆでフロッコリー なめこと豆腐の味噌汁	白ご飯 サーモンの塩焼き ひじきと大豆の煮物 青梗菜のナムル しじみの味噌汁
夕食	白ご飯 鶏むね肉のグリル きのこのソテー 小松菜のおひたし あさりの味噌汁	白ご飯 ぶりの照り焼き キャベツとにんじんの炒め物 きゅうりの酢の物 なめこと大根の味噌汁	白ご飯 豚しゃぶサラダ フロッコリーとカリフラワーの温野菜 冷やしトマト わかめの味噌汁	白ご飯 鶏むねのチーズ焼き かぶの煮物 菜の花のおひたし しじみの味噌汁	白ご飯 アジの塩焼き 切り干し大根 モロヘイヤの胡麻和え 豆腐と三つ葉の味噌汁	白ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と厚揚げの煮物 トマトのマリネ あおさの味噌汁	白ご飯 鶏ささみの梅しそ焼き なすの揚げ浸し キャベツとツナのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁
一日合計	エネルギー 1600kcal 蛋白質 66g ビタミンD 23μg 脂質 38g カルシウム 590mg 鉄 4.9mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 67g ビタミンD 21μg 脂質 40g カルシウム 600mg 鉄 5.0mg 食塩相当量 6.0g	エネルギー 1720kcal 蛋白質 65g ビタミンD 22μg 脂質 42g カルシウム 580mg 鉄 5.1mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 1680kcal 蛋白質 66g ビタミンD 24μg 脂質 39g カルシウム 610mg 鉄 5.0mg 食塩相当量 6.1g	エネルギー 1750kcal 蛋白質 68g ビタミンD 25μg 脂質 43g カルシウム 620mg 鉄 5.2mg 食塩相当量 6.2g	エネルギー 1700kcal 蛋白質 67g ビタミンD 23μg 脂質 41g カルシウム 605mg 鉄 5.3mg 食塩相当量 6.0g	エネルギー 1670kcal 蛋白質 65g ビタミンD 24μg 脂質 40g カルシウム 590mg 鉄 5.0mg 食塩相当量 6.1g

