

令和7年2月 花咲池田献立表

	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)
朝食	メロンパン しろ菜のドレ和え 牛乳 果物 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン ジャム フレンチサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	食パン マーガリン チンゲンサイのドレ和え コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 がんと煮 果物 	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 青りんごゼリー
	エネルギー 439 タンパク 15.7 脂質 14.2 炭水化物 60.9 繊維合計 2.4 食塩相当量 1.4	エネルギー 314 タンパク 9 脂質 3.2 炭水化物 62.8 繊維合計 3.5 食塩相当量 2.7	エネルギー 444 タンパク 11.2 脂質 11.2 炭水化物 72.6 繊維合計 2.8 食塩相当量 1.5	エネルギー 289 タンパク 9.2 脂質 1.6 炭水化物 60.8 繊維合計 1.5 食塩相当量 1.2	エネルギー 428 タンパク 14 脂質 15 炭水化物 56.4 繊維合計 2 食塩相当量 2	エネルギー 325 タンパク 9.6 脂質 7.8 炭水化物 53.3 繊維合計 1.3 食塩相当量 1.1	エネルギー 330 タンパク 10.3 脂質 2.1 炭水化物 67.4 繊維合計 1.1 食塩相当量 2
昼食	御飯 豆腐の野菜あんかけ 大根菜とウインナーの炒め物 長芋短冊 味噌汁 	御飯 鮭のムニエル 添え(じゃがバター) 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ コンソメスープ 	御飯 すき煮風 ほうれん草のじゃこ炒め ふきのおかか和え 味噌汁 	【お弁当の日】 御飯(黒ごま) ソースカツ だし巻きたまご うぐいす豆煮 れんこん炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 果物 	おにぎり 焼きそば 蒸しシュウマイ 味噌汁 杏仁豆腐 	【お寿司の日】 にぎり寿司の盛り合わせ 春菊のごま和え 赤だし 果物 	赤飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) 茄子とツナの和風炒め ほうれん草のナムル 清汁 
	エネルギー 606 タンパク 25.2 脂質 17.2 炭水化物 87.5 繊維合計 5.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 708 タンパク 20.8 脂質 29.6 炭水化物 91.3 繊維合計 6.5 食塩相当量 2.1	エネルギー 618 タンパク 27.3 脂質 20.8 炭水化物 79.2 繊維合計 7 食塩相当量 2.9	エネルギー 767 タンパク 24.9 脂質 26.7 炭水化物 109.8 繊維合計 12.4 食塩相当量 4.4	エネルギー 711 タンパク 27.1 脂質 19.7 炭水化物 103.7 繊維合計 5.4 食塩相当量 3.9	エネルギー 560 タンパク 26.3 脂質 9.9 炭水化物 91.8 繊維合計 4.9 食塩相当量 5.1	エネルギー 640 タンパク 21.5 脂質 32.7 炭水化物 62.4 繊維合計 6.2 食塩相当量 2.1
夕食	御飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんの旨煮 オクラのポン酢和え 味噌汁 	御飯 豚の角煮 茄子の揚げ浸し きゅうりの酢の物 味噌汁 	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) 炒り豆腐 しろ菜のゆず和え 味噌汁	御飯 海鮮たまご焼き 添え(つゆ) ちくわの煮物 オクラのなめたけ和え 味噌汁 	御飯 鶏肉の塩麴焼 添え(ししとう) いんげんソテー 白菜のドレ和え 清汁 	御飯 酢豚 焼き餃子 ブロッコリーの中華和え 中華スープ 	御飯 豆腐と海老のとろみ煮 チンゲン菜の炒め物 もやしの和え物 味噌汁
	エネルギー 540 タンパク 18.3 脂質 15 炭水化物 83.6 繊維合計 8.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 642 タンパク 16.3 脂質 25.1 炭水化物 84.9 繊維合計 4.7 食塩相当量 3.6	エネルギー 490 タンパク 25.6 脂質 12.2 炭水化物 68.4 繊維合計 3.2 食塩相当量 2.2	エネルギー 529 タンパク 26.7 脂質 12.1 炭水化物 78.2 繊維合計 5.3 食塩相当量 3.8	エネルギー 593 タンパク 24 脂質 23.1 炭水化物 71 繊維合計 4.6 食塩相当量 2.1	エネルギー 718 タンパク 28.2 脂質 27.6 炭水化物 87.9 繊維合計 6 食塩相当量 2.8	エネルギー 564 タンパク 29.4 脂質 14.1 炭水化物 79.4 繊維合計 5 食塩相当量 3.4

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年3月 花咲池田 献立表

	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト マカロニサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 白菜の炒め煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン 小松菜のソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物 	食パン ジャム  ベーコンのスープ煮 コーヒー牛乳 ヨーグルト和え	白粥 漬物 大根菜のツナ煮 果物	茶粥 漬物 厚揚げ煮 オレンジゼリー 
	エネルギー 490 タンパク 12.7 脂質 22.9 炭水化物 56.1 繊維合計 1.6 食塩相当量 1.3	エネルギー 305 タンパク 7.6 脂質 5.5 炭水化物 57.3 繊維合計 3 食塩相当量 2.2	エネルギー 448 タンパク 12.9 脂質 17.6 炭水化物 57.4 繊維合計 2.5 食塩相当量 1.7	エネルギー 296 タンパク 10.7 脂質 6 炭水化物 51.5 繊維合計 1.2 食塩相当量 1.1	エネルギー 448 タンパク 13.5 脂質 9.5 炭水化物 75.1 繊維合計 4.6 食塩相当量 1.9	エネルギー 293 タンパク 7.1 脂質 7 炭水化物 51 繊維合計 2.6 食塩相当量 0.9	エネルギー 305 タンパク 9.5 脂質 7.4 炭水化物 49.8 繊維合計 1.3 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 チキン南蛮 添え(スナッPEndウ・トマト) 小松菜煮浸し かぶの汐昆布和え 味噌汁	【ひな祭り】 さくら寿司  五目大豆煮 菜の花辛子和え 清汁 果物 ひなゼリー 甘酒 	御飯 牛肉ときのこの和風煮 チンゲン菜のじゃこ炒め ひじきのサラダ 味噌汁	御飯 さわらの磯辺焼き 添え(オクラ・人参) れんこん炒め かぶの甘酢和え 赤だし 	おにぎり 山菜そば 卵の花 もやしの辛子和え 	キーマカレー 添え(福神漬) 大豆サラダ フルーツポンチ 	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃがいもの金平 しろ菜の和えもの 清汁 
	エネルギー 696 タンパク 24.5 脂質 28.6 炭水化物 82.5 繊維合計 4.6 食塩相当量 2.6	エネルギー 533 タンパク 21.4 脂質 5.5 炭水化物 102.4 繊維合計 8.7 食塩相当量 3.9	エネルギー 566 タンパク 20.5 脂質 21.5 炭水化物 73.5 繊維合計 6.4 食塩相当量 2.9	エネルギー 558 タンパク 21.4 脂質 13.4 炭水化物 87.1 繊維合計 5.1 食塩相当量 2.4	エネルギー 463 タンパク 14.9 脂質 7.7 炭水化物 83.4 繊維合計 8.6 食塩相当量 2.7	エネルギー 637 タンパク 22.3 脂質 21.9 炭水化物 87.6 繊維合計 6.5 食塩相当量 2.8	エネルギー 558 タンパク 17.2 脂質 18.4 炭水化物 81.5 繊維合計 8 食塩相当量 2.1
夕食	御飯 さばの味噌煮 添え(ふき・人参) 里芋煮 大根菜のドレ和え 清汁 	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) 冬瓜の洋風煮 さつま芋のごま和え コーンスープ 	御飯 クリームシチュー アスパラベーコン 海藻サラダ プリン 	御飯 酢豚 春巻き ブロッコリーの中華和え 中華スープ 	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(キャベツ) 金時豆煮 白菜のドレ和え 味噌汁	御飯 鮭の幽庵焼き 添え(ししとう・白ねぎ) がんも煮 里芋のずんだ和え 清汁 	御飯 チキンピカタ 添え(ブロッコリー・トマト) ほうれん草ソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ
	エネルギー 539 タンパク 22.4 脂質 13.4 炭水化物 80.4 繊維合計 4 食塩相当量 2.9	エネルギー 666 タンパク 20.6 脂質 20.5 炭水化物 101.8 繊維合計 6.1 食塩相当量 3.8	エネルギー 646 タンパク 22.3 脂質 19.4 炭水化物 98.7 繊維合計 9.6 食塩相当量 3.3	エネルギー 738 タンパク 25.6 脂質 30.7 炭水化物 88.4 繊維合計 6 食塩相当量 2.6	エネルギー 644 タンパク 25.4 脂質 18.7 炭水化物 91.5 繊維合計 2.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 609 タンパク 26.9 脂質 18.2 炭水化物 81.3 繊維合計 4.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 657 タンパク 27.3 脂質 27.8 炭水化物 73.9 繊維合計 5.6 食塩相当量 2.2
合計	エネルギー 1725 タンパク 59.6 脂質 64.9 炭水化物 219 繊維合計 10.2 食塩相当量 6.8	エネルギー 1504 タンパク 49.6 脂質 31.5 炭水化物 261.5 繊維合計 17.8 食塩相当量 9.9	エネルギー 1660 タンパク 55.7 脂質 58.5 炭水化物 229.6 繊維合計 18.5 食塩相当量 7.9	エネルギー 1592 タンパク 57.7 脂質 50.1 炭水化物 227 繊維合計 12.3 食塩相当量 6.1	エネルギー 1555 タンパク 53.8 脂質 35.9 炭水化物 250 繊維合計 16.1 食塩相当量 7.2	エネルギー 1539 タンパク 56.3 脂質 47.1 炭水化物 219.9 繊維合計 13.4 食塩相当量 6.4	エネルギー 1520 タンパク 54 脂質 53.6 炭水化物 205.2 繊維合計 14.9 食塩相当量 5.4















※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年3月 花咲池田 献立表

	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
朝食	はちみつパン アスパラのドレ和え 牛乳 果物 	白粥 漬物 ちくわの金平 果物 味噌汁	食パン マーガリン スナップエンドウソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 炒り卵 果物	食パン ジャム ソーセージソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト和え 	白粥 漬物 えび団子煮物 果物	茶粥 漬物 厚揚げ煮 いちごゼリー 
	エネルギー 436 タンパク 12.7 脂質 16.7 炭水化物 56.7 繊維合計 2.7 食塩相当量 0.7	エネルギー 335 タンパク 9.5 脂質 5.9 炭水化物 61.6 繊維合計 3.1 食塩相当量 2.6	エネルギー 476 タンパク 13.4 脂質 19.5 炭水化物 59.5 繊維合計 2.5 食塩相当量 1.8	エネルギー 312 タンパク 10.5 脂質 6.8 炭水化物 53 繊維合計 1.4 食塩相当量 0.8	エネルギー 452 タンパク 13.7 脂質 10.7 炭水化物 73 繊維合計 2.5 食塩相当量 1.8	エネルギー 307 タンパク 7.2 脂質 5.3 炭水化物 56.8 繊維合計 1.6 食塩相当量 1.4	エネルギー 293 タンパク 9.5 脂質 7.2 炭水化物 47.6 繊維合計 1.3 食塩相当量 1.2
昼食	【お誕生日会】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) かぶのそぼろ煮 茶碗蒸し 赤だし 果物 	御飯 牛肉のオイスター炒め 長芋の白煮 小松菜とえびの辛子酢味噌和え 清汁 	御飯 太刀魚の照り焼き 添え(ししとう) ぜんまいの炒り煮 なす生姜醤油和え 味噌汁	御飯 エビカツ 添え(スパニッシュミックス) ほうれん草ソテー かぶのドレ和え コンソメスープ 	おにぎり ちゃんぽん 蒸しシューマイ 杏仁豆腐 	麻婆丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ 三色寒天 	御飯 鶏肉と大根の煮物 茄子の旨煮 白菜の柚香和え 味噌汁 
	エネルギー 717 タンパク 31.9 脂質 20.8 炭水化物 97.9 繊維合計 7.2 食塩相当量 5.1	エネルギー 610 タンパク 25.7 脂質 17.7 炭水化物 85.6 繊維合計 5.8 食塩相当量 2.7	エネルギー 600 タンパク 19 脂質 26.1 炭水化物 70.8 繊維合計 5.2 食塩相当量 2.9	エネルギー 575 タンパク 18.3 脂質 20.3 炭水化物 79.5 繊維合計 3.7 食塩相当量 2.6	エネルギー 665 タンパク 27.9 脂質 16.5 炭水化物 97.5 繊維合計 5.4 食塩相当量 3.6	エネルギー 565 タンパク 22.3 脂質 18.8 炭水化物 74.5 繊維合計 3.2 食塩相当量 2.2	エネルギー 643 タンパク 26.3 脂質 26 炭水化物 73.6 繊維合計 5.8 食塩相当量 2.9
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め きざみ昆布の炒り煮 白菜の甘酢和え 清汁 	御飯 あじのつけ焼き 添え(ソテー) さつまいもごま炒め ブロッコリーのわさびマヨ和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 里芋の含め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	御飯 肉じゃが 枝豆がんも煮 きゅうりのかにかま和え 清汁 	御飯 赤魚の煮付け 添え(さといも・オクラ) 大根菜のさっと煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 	御飯 牛肉のカレー炒め 小松菜の煮浸し おさつサラダ 清汁	御飯 さけのバター焼き 添え(グラッセ) マカロニソテー キャベツのドレ和え コンソメスープ
	エネルギー 523 タンパク 23.7 脂質 11.4 炭水化物 80 繊維合計 4.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 592 タンパク 21.1 脂質 19.3 炭水化物 84.9 繊維合計 6 食塩相当量 2.5	エネルギー 508 タンパク 23.2 脂質 10 炭水化物 80.6 繊維合計 5 食塩相当量 2.7	エネルギー 639 タンパク 24 脂質 20.1 炭水化物 89.8 繊維合計 6 食塩相当量 2.8	エネルギー 419 タンパク 20.6 脂質 5 炭水化物 73.4 繊維合計 5.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 733 タンパク 23.4 脂質 26.8 炭水化物 100.7 繊維合計 7.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 565 タンパク 21.4 脂質 20.8 炭水化物 72.8 繊維合計 4.6 食塩相当量 2.1
合計	エネルギー 1676 タンパク 68.3 脂質 48.9 炭水化物 234.6 繊維合計 14.2 食塩相当量 8.5	エネルギー 1537 タンパク 56.3 脂質 42.9 炭水化物 232.1 繊維合計 14.9 食塩相当量 7.8	エネルギー 1584 タンパク 55.6 脂質 55.6 炭水化物 210.9 繊維合計 12.7 食塩相当量 7.4	エネルギー 1526 タンパク 52.8 脂質 47.2 炭水化物 222.3 繊維合計 11.1 食塩相当量 6.2	エネルギー 1536 タンパク 62.2 脂質 32.2 炭水化物 243.9 繊維合計 13.8 食塩相当量 8	エネルギー 1605 タンパク 52.9 脂質 50.9 炭水化物 232 繊維合計 12.2 食塩相当量 6.1	エネルギー 1501 タンパク 57.2 脂質 54 炭水化物 194 繊維合計 11.7 食塩相当量 6.2

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年3月 花咲池田 献立表

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
朝食	ミニ山シュガー 照り焼き肉団子 牛乳 果物 	白粥 漬物 麩の卵とじ 果物 味噌汁	食パン マーガリン ウインナーのスープ煮 コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 アスパラの和えもの 果物	食パン ジャム ナポリタン コーヒー牛乳 ヨーグルト和え 	白粥 漬物 がんも煮 果物 	茶粥 漬物 小松菜の煮浸し 青りんごゼリー
	エネルギー 503 タンパク 18.3 脂質 14.8 炭水化物 72.6 繊維合計 2.6 食塩相当量 1.6	エネルギー 341 タンパク 12.1 脂質 7.5 炭水化物 55.8 繊維合計 2.8 食塩相当量 2.1	エネルギー 474 タンパク 13.5 脂質 19.1 炭水化物 59.5 繊維合計 2.3 食塩相当量 1.9	エネルギー 242 タンパク 6.5 脂質 0.6 炭水化物 54.6 繊維合計 2 食塩相当量 1	エネルギー 478 タンパク 13.2 脂質 10.8 炭水化物 80.1 繊維合計 2.2 食塩相当量 1.7	エネルギー 325 タンパク 9.7 脂質 7.8 炭水化物 53.5 繊維合計 1.9 食塩相当量 1.1	エネルギー 308 タンパク 7.3 脂質 1.3 炭水化物 67.4 繊維合計 1.5 食塩相当量 1.2
昼食	【洋食の日】 ピザトースト ハンバーグ 添え(グラッセ) ツナサラダ コーンスープ 	御飯 さばの照り焼き 添え(白ねぎ) ちくわの金平 春菊の湯葉和え 味噌汁 	御飯 ポークチャップ 添え(じゃがバター) かぶの洋風煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 	御飯 チンジャオロース 焼き餃子 春雨の酢の物 中華スープ 	【春分の日】 ふき御飯 揚げ出し豆腐のあんかけ なすの香味炒め ほうれん草のドレ和え 味噌汁 おはぎ 	シーフードカレー 漬物(福神漬) チーズサラダ 果物 	御飯 ミートローフ 添え(グラッセ) ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ コンソメスープ 
	エネルギー 703 タンパク 27.5 脂質 32.5 炭水化物 72.3 繊維合計 5 食塩相当量 5.1	エネルギー 567 タンパク 24.5 脂質 18.1 炭水化物 76.3 繊維合計 5 食塩相当量 3.2	エネルギー 576 タンパク 24.9 脂質 18.7 炭水化物 79.1 繊維合計 8.6 食塩相当量 2.9	エネルギー 674 タンパク 22.4 脂質 26.3 炭水化物 84.5 繊維合計 4.4 食塩相当量 2.4	エネルギー 742 タンパク 15.9 脂質 33.6 炭水化物 95.1 繊維合計 7 食塩相当量 2.7	エネルギー 562 タンパク 18.2 脂質 15.4 炭水化物 88.6 繊維合計 4.9 食塩相当量 3.4	エネルギー 638 タンパク 23.4 脂質 22.2 炭水化物 87.3 繊維合計 8.1 食塩相当量 2.1
夕食	御飯 豚肉の塩麴焼 添え(スナップエンドウ) ひじき炒め煮 アスパラの和えもの 味噌汁	御飯 おでん 白花豆煮 小松菜のマヨ和え 清汁 	御飯 めばるの煮付け 添え(ほうれん草・人参) れんこんのそぼろ炒め もやしのゆず醤油和え 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風 大根菜炒め 大豆とツナのサラダ 味噌汁 	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) しろ菜とちくわの炒めもの かぶの汐昆布和え 味噌汁	御飯 鶏肉のタルタル焼 添え(キャベツ) アスパラ炒め 白菜のドレ和え 味噌汁 	御飯 豚肉の塩麴焼 添え(ソテー) 卵の花 オクラと長芋の和え物 味噌汁
	エネルギー 546 タンパク 25.4 脂質 15.3 炭水化物 79.7 繊維合計 8 食塩相当量 2.4	エネルギー 674 タンパク 27.8 脂質 21.2 炭水化物 91.7 繊維合計 6.6 食塩相当量 2.8	エネルギー 455 タンパク 21.8 脂質 9 炭水化物 72 繊維合計 4.5 食塩相当量 2.5	エネルギー 642 タンパク 28.8 脂質 24.8 炭水化物 74.9 繊維合計 5.7 食塩相当量 3.3	エネルギー 437 タンパク 20.1 脂質 9.3 炭水化物 67.9 繊維合計 4.2 食塩相当量 2.8	エネルギー 629 タンパク 25.2 脂質 28.5 炭水化物 66.2 繊維合計 3.6 食塩相当量 2.8	エネルギー 554 タンパク 24.7 脂質 15 炭水化物 80.3 繊維合計 9 食塩相当量 2.6
合計	エネルギー 1752 タンパク 71.2 脂質 62.6 炭水化物 224.6 繊維合計 15.6 食塩相当量 9.1	エネルギー 1582 タンパク 64.4 脂質 46.8 炭水化物 223.8 繊維合計 14.4 食塩相当量 8.1	エネルギー 1505 タンパク 60.2 脂質 46.8 炭水化物 210.6 繊維合計 15.4 食塩相当量 7.3	エネルギー 1558 タンパク 57.7 脂質 51.7 炭水化物 214 繊維合計 12.1 食塩相当量 6.7	エネルギー 1657 タンパク 49.2 脂質 53.7 炭水化物 243.1 繊維合計 13.4 食塩相当量 7.2	エネルギー 1516 タンパク 53.1 脂質 51.7 炭水化物 208.3 繊維合計 10.4 食塩相当量 7.3	エネルギー 1500 タンパク 55.4 脂質 38.5 炭水化物 235 繊維合計 18.6 食塩相当量 5.9

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年3月 花咲池田 献立表

	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	ストロベリーツイスト ソーセージサラダ 牛乳 果物	白粥 漬物 小松菜の炒め物 果物 味噌汁	食パン マーガリン チンゲン菜のソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	食パン  ジャム スープ煮 コーヒー牛乳 ヨーグルト和え	白粥 漬物 炒り卵 果物	茶粥 漬物 ちくわとじゃがいもの煮物 オレンジゼリー 
	エネルギー 417 タンパク 14.4 脂質 15.1 炭水化物 56.3 繊維合計 3.1 食塩相当量 1.1	エネルギー 312 タンパク 8.9 脂質 4.9 炭水化物 58.6 繊維合計 2.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 473 タンパク 12.6 脂質 21.3 炭水化物 55.9 繊維合計 2.1 食塩相当量 1.8	エネルギー 289 タンパク 9.2 脂質 1.6 炭水化物 60.8 繊維合計 1.5 食塩相当量 1.2	エネルギー 436 タンパク 13.2 脂質 9.5 炭水化物 72.3 繊維合計 2.9 食塩相当量 1.7	エネルギー 323 タンパク 10.5 脂質 6.9 炭水化物 54.2 繊維合計 0.8 食塩相当量 0.9	エネルギー 259 タンパク 7.2 脂質 1.2 炭水化物 56 繊維合計 3.4 食塩相当量 1.6
昼食	御飯 あじの野菜あんかけ 厚揚げのそぼろ炒め 大根菜のドレ和え 清汁 	御飯 カレーコロッケ 添え(キャベツ) アスパラソテー カリフラワードレ和え コーンスープ 	御飯 蒸し豚のねぎソース 添え(白菜) かぼちゃ煮 春雨梅ドレ和え 味噌汁 	【お弁当の日】 椎茸めし 焼き鯖 添え(辛子和え) 照り焼き肉団子 炊き合わせ 清汁 果物 	おにぎり たぬきそば 豚の角煮 しろ菜のツナ和え 	ビビンバ丼 シューマイ 中華スープ フルーツポンチ 	御飯 鶏肉のトマトソースがけ 添え(グラッセ) マカロニのコンソメ煮 アスパラのマヨ和え コンソメスープ 
	エネルギー 576 タンパク 26.5 脂質 20 炭水化物 71.2 繊維合計 4.1 食塩相当量 2.3	エネルギー 704 タンパク 14.6 脂質 26.3 炭水化物 103.3 繊維合計 4.4 食塩相当量 3	エネルギー 512 タンパク 22.8 脂質 8.8 炭水化物 87 繊維合計 5.5 食塩相当量 2.8	エネルギー 681 タンパク 39.6 脂質 20.4 炭水化物 83.9 繊維合計 5.9 食塩相当量 3.9	エネルギー 624 タンパク 20.1 脂質 21 炭水化物 86.7 繊維合計 5 食塩相当量 2.9	エネルギー 623 タンパク 20.7 脂質 21.2 炭水化物 87 繊維合計 6.1 食塩相当量 2.3	エネルギー 695 タンパク 26.3 脂質 29.1 炭水化物 80.8 繊維合計 5.1 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 牛肉の生姜炒め さつま芋の煮物 もやしの酢の物 味噌汁 	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう) ぜんまいの炒り煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 ベーコンときのこのキッシュ 添え(スナップエンドウ) ズッキーニのソテー 海藻サラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉おろしポン酢かけ 添え(もやし・ほうれん草) 里芋煮 チンゲンサイの和え物 味噌汁 	御飯 カレイの生姜煮 添え(白葱・オクラ) じゃがいもの金平 春菊の柚香和え 豚汁 	御飯 れんこんのおとし揚げ 高野の煮物 ぬた和え 清汁 	御飯 さけの酒蒸し 添え(豆腐・白菜) ひじき煮 チンゲン菜の和えもの 味噌汁 
	エネルギー 622 タンパク 21 脂質 18 炭水化物 95.7 繊維合計 7.5 食塩相当量 2.7	エネルギー 500 タンパク 21.1 脂質 12.8 炭水化物 74.6 繊維合計 6.1 食塩相当量 2.4	エネルギー 578 タンパク 24.4 脂質 23.1 炭水化物 69.3 繊維合計 3.7 食塩相当量 3.1	エネルギー 613 タンパク 25.8 脂質 19.4 炭水化物 81.5 繊維合計 4.6 食塩相当量 3.1	エネルギー 493 タンパク 23.7 脂質 9.6 炭水化物 77.8 繊維合計 7.2 食塩相当量 2.6	エネルギー 565 タンパク 23.7 脂質 12.7 炭水化物 87.7 繊維合計 4.5 食塩相当量 3.3	エネルギー 551 タンパク 25.5 脂質 17 炭水化物 74.5 繊維合計 6.2 食塩相当量 3.5
合計	エネルギー 1615 タンパク 61.9 脂質 53.1 炭水化物 223.2 繊維合計 14.7 食塩相当量 6.1	エネルギー 1516 タンパク 44.6 脂質 44 炭水化物 236.5 繊維合計 13 食塩相当量 7.6	エネルギー 1563 タンパク 59.8 脂質 53.2 炭水化物 212.2 繊維合計 11.3 食塩相当量 7.7	エネルギー 1583 タンパク 74.6 脂質 41.4 炭水化物 226.2 繊維合計 12 食塩相当量 8.2	エネルギー 1553 タンパク 57 脂質 40.1 炭水化物 236.8 繊維合計 15.1 食塩相当量 7.2	エネルギー 1511 タンパク 54.9 脂質 40.8 炭水化物 228.9 繊維合計 11.4 食塩相当量 6.5	エネルギー 1505 タンパク 59 脂質 47.3 炭水化物 211.3 繊維合計 14.7 食塩相当量 8.2

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。