

令和8年1月 花咲池田献立表

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食	豆乳クリームパン マカロニサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 がんも煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン アスパラの炒め物 コーヒーマル ヨーグルト	白粥 漬物 チンゲンサイのツナ和え 果物	【元旦】 白粥 漬物 二種盛(にしん昆布巻・玉子) 果物 	白粥 漬物 お正月野菜の煮物 果物	茶粥 漬物 チンゲン菜炒め いちごゼリー
	エネルギー 459 タンパク 13.3 脂質 19.6 炭水化物 55.9 カルシウム 258 食塩相当量 0.9	エネルギー 375 タンパク 11.8 脂質 8.3 炭水化物 63 カルシウム 82 食塩相当量 2.4	エネルギー 436 タンパク 11.6 脂質 16.8 炭水化物 57.2 カルシウム 205 食塩相当量 1.5	エネルギー 343 タンパク 8.1 脂質 7.9 炭水化物 60.2 カルシウム 62 食塩相当量 0.9	エネルギー 297 タンパク 6.9 脂質 2.8 炭水化物 61.4 カルシウム 16 食塩相当量 0.8	エネルギー 272 タンパク 5.5 脂質 0.6 炭水化物 62.5 カルシウム 26 食塩相当量 0.9	エネルギー 320 タンパク 6.1 脂質 4.8 炭水化物 63.4 カルシウム 72 食塩相当量 1.4
昼食	御飯 トンカツ 添え(キャベツ・トマト) しろ菜の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁 	御飯 太刀魚の幽庵焼き 添え(ししとう・白花豆) れんこんの炒め煮 菜の花の和え物 清汁 	御飯 鶏の南蛮漬け 添え(いんげん) 揚げなすの煮浸し 小松菜の和え物 味噌汁 	カレーライス 添え(福神漬) ミモザサラダ フルーツポンチ 	赤飯 ブリの照り焼き 牛肉ごぼう巻き 紅白かまぼこ 紅白なます 加賀太鼓・干支かぶら 煮 栗きんとん・数の子 雑煮(白味噌) おとそ 	御飯 さわらの西京焼き 添え(オクラ・花れんこん) なすの揚げ浸し 白菜の甘酢和え 清汁 	ちらし寿司 枝豆がんも煮 赤だし 水ようかん 
	エネルギー 689 タンパク 24.3 脂質 25.5 炭水化物 87.8 カルシウム 153 食塩相当量 3	エネルギー 568 タンパク 21 脂質 15.7 炭水化物 84.4 カルシウム 45 食塩相当量 2.4	エネルギー 648 タンパク 20.7 脂質 19.5 炭水化物 98.7 カルシウム 135 食塩相当量 4.6	エネルギー 601 タンパク 23.2 脂質 16.6 炭水化物 91.8 カルシウム 88 食塩相当量 2.8	エネルギー 722 タンパク 31.9 脂質 7.2 炭水化物 125.4 カルシウム 105 食塩相当量 3.5	エネルギー 535 タンパク 20.7 脂質 15 炭水化物 78 カルシウム 85 食塩相当量 2.1	エネルギー 553 タンパク 22.1 脂質 9.9 炭水化物 93.5 カルシウム 70 食塩相当量 3.7
夕食	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(白ねぎ) かぶのあんかけ 白菜の錦糸和え 味噌汁 	御飯 プルコギ 蒸しシュウマイ 水菜の昆布和え 中華スープ 	御飯 ほっけの塩焼き 添え(ししとう・おろし) 里芋のいとこ煮 ほうれん草のお浸し 清汁	【大晦日】 年越しそば 豚の角煮 春菊の胡麻和え 果物 	いりこ菜御飯 うなぎの蒲焼き 若鶏の八幡巻き 伊達巻 黒豆煮 しろ菜の和え物 練り切り 果物 清汁 	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) アスパラソテー カリフラワーのドレ和え コーンスープ 	御飯 豚肉とじゃが芋の中華炒め 切り干し大根煮 小松菜のわさびマヨ和え 味噌汁
	エネルギー 565 タンパク 25.5 脂質 18 炭水化物 73.1 カルシウム 99 食塩相当量 3.1	エネルギー 580 タンパク 24.6 脂質 17.2 炭水化物 81.8 カルシウム 177 食塩相当量 2.3	エネルギー 457 タンパク 19.9 脂質 5.8 炭水化物 81.4 カルシウム 68 食塩相当量 2	エネルギー 627 タンパク 20 脂質 27.5 炭水化物 75.2 カルシウム 164 食塩相当量 3.9	エネルギー 655 タンパク 31.5 脂質 18.6 炭水化物 92.9 カルシウム 218 食塩相当量 3.8	エネルギー 678 タンパク 21.4 脂質 26.1 炭水化物 91.8 カルシウム 129 食塩相当量 3	エネルギー 646 タンパク 21.4 脂質 25 炭水化物 85.2 カルシウム 181 食塩相当量 3
合計	エネルギー 1713 タンパク 63.1 脂質 63.1 炭水化物 216.8 カルシウム 510 食塩相当量 7	エネルギー 1523 タンパク 57.4 脂質 41.2 炭水化物 229.2 カルシウム 304 食塩相当量 7.1	エネルギー 1541 タンパク 52.2 脂質 42.1 炭水化物 237.3 カルシウム 408 食塩相当量 8.1	エネルギー 1571 タンパク 51.3 脂質 52 炭水化物 227.2 カルシウム 314 食塩相当量 7.6	エネルギー 1674 タンパク 70.3 脂質 28.6 炭水化物 279.7 カルシウム 339 食塩相当量 8.1	エネルギー 1485 タンパク 47.6 脂質 41.7 炭水化物 232.3 カルシウム 240 食塩相当量 6	エネルギー 1519 タンパク 49.6 脂質 39.7 炭水化物 242.1 カルシウム 323 食塩相当量 8.1

※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8年1月 花咲池田献立表

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	りんごパン カリフラワーのドレ和え 牛乳 果物	白粥 漬物 大根菜のそぼろ炒め 果物 味噌汁	食パン マーガリン アスパラサラダ コーヒー牛乳 果物	七草粥 二色盛り 果物 	食パン ジャム カリフラワーのコンソメ煮 コーヒー牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物 	茶粥 漬物 平天の旨煮 青りんごゼリー
	エネルギー 451 タンパク 13.9 脂質 15.8 炭水化物 63 カルシウム 272 食塩相当量 1.1	エネルギー 316 タンパク 9.7 脂質 7.1 炭水化物 53 カルシウム 158 食塩相当量 2.1	エネルギー 454 タンパク 10.3 脂質 16.5 炭水化物 64.1 カルシウム 148 食塩相当量 1.4	エネルギー 309 タンパク 11 脂質 6.2 炭水化物 54.7 カルシウム 55 食塩相当量 1.9	エネルギー 422 タンパク 13.8 脂質 9.1 炭水化物 69.8 カルシウム 221 食塩相当量 2	エネルギー 295 タンパク 9.3 脂質 2 炭水化物 60.6 カルシウム 33 食塩相当量 1.1	エネルギー 326 タンパク 9.3 脂質 1.7 炭水化物 68.9 カルシウム 13 食塩相当量 1.4
昼食	おにぎり クリームスパゲッティー ズッキーニのソテー かぼちゃサラダ フルーチェ 	御飯 すき煮 かぼちゃ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 	御飯 鶏肉とれんこんの生姜炒め 水菜のさっと煮 いんげんのツナ和え 味噌汁	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 厚揚げのピリ辛炒め煮 レタスとハムのサラダ 中華スープ 	おにぎり 昆布うどん 豚の角煮 アスパラの和え物 	木の葉丼 じゃこピーマン マカロニサラダ 味噌汁 	御飯 さばのごま焼き 添え(甘酢生姜) じゃがいもの金平 しろ菜のゆず和え 清汁
	エネルギー 702 タンパク 18.8 脂質 25.1 炭水化物 99.3 カルシウム 226 食塩相当量 3	エネルギー 563 タンパク 26.5 脂質 13.4 炭水化物 86.8 カルシウム 194 食塩相当量 2.7	エネルギー 597 タンパク 26.3 脂質 18.2 炭水化物 81.6 カルシウム 182 食塩相当量 2.7	エネルギー 552 タンパク 23.8 脂質 17.2 炭水化物 73.9 カルシウム 198 食塩相当量 2.2	エネルギー 535 タンパク 14.9 脂質 12.9 炭水化物 86 カルシウム 68 食塩相当量 4	エネルギー 614 タンパク 19.6 脂質 18.8 炭水化物 89.4 カルシウム 102 食塩相当量 3.5	エネルギー 566 タンパク 22.8 脂質 19.1 炭水化物 76.5 カルシウム 152 食塩相当量 2.7
夕食	御飯 おでん ピーマン炒め いんげんのドレ和え 味噌汁 	御飯 太刀魚の煮付け 添え(ふき・人参) ブロッコリーの炒め物 おさつサラダ 清汁	御飯 ポークチャップ 添え(スナッパエンドウ) ほうれん草ソテー 大根サラダ コンソメスープ 	御飯 たら酒蒸し 高野の煮物 かぶのドレ和え 清汁 	御飯 鶏の照り焼き 添え(いんげん) なすの煮浸し オクラの青じそ和え 味噌汁 	御飯 豚肉四川風炒め 焼き餃子 ほうれん草のドレ和え 中華スープ 	御飯 きのこのキッシュ ブロッコリーのソテー 白菜のごまドレ和え コンソメスープ
	エネルギー 590 タンパク 25 脂質 19.7 炭水化物 78.9 カルシウム 189 食塩相当量 3.3	エネルギー 633 タンパク 19.5 脂質 24.9 炭水化物 83.5 カルシウム 73 食塩相当量 2.4	エネルギー 635 タンパク 25.3 脂質 25.7 炭水化物 76.8 カルシウム 100 食塩相当量 2.9	エネルギー 527 タンパク 28.1 脂質 12.3 炭水化物 76.2 カルシウム 238 食塩相当量 2.8	エネルギー 589 タンパク 23.3 脂質 22.4 炭水化物 71.3 カルシウム 101 食塩相当量 2.8	エネルギー 638 タンパク 22.5 脂質 22.3 炭水化物 84.5 カルシウム 147 食塩相当量 2.4	エネルギー 645 タンパク 26.7 脂質 30 炭水化物 67.6 カルシウム 198 食塩相当量 3.1
合計	エネルギー 1743 タンパク 57.7 脂質 60.6 炭水化物 241.2 カルシウム 687 食塩相当量 7.4	エネルギー 1512 タンパク 55.7 脂質 45.4 炭水化物 223.3 カルシウム 425 食塩相当量 7.2	エネルギー 1686 タンパク 61.9 脂質 60.4 炭水化物 222.5 カルシウム 430 食塩相当量 7	エネルギー 1388 タンパク 62.9 脂質 35.7 炭水化物 204.8 カルシウム 491 食塩相当量 6.9	エネルギー 1546 タンパク 52 脂質 44.4 炭水化物 227.1 カルシウム 390 食塩相当量 8.8	エネルギー 1547 タンパク 51.4 脂質 43.1 炭水化物 234.5 カルシウム 282 食塩相当量 7	エネルギー 1537 タンパク 58.8 脂質 50.8 炭水化物 213 カルシウム 363 食塩相当量 7.2

※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8年1月 花咲池田献立表

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝食	はちみつパン ウインナーソーテー 牛乳 果物 	白粥 漬物 がんも煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン マカロニサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 アスパラの炒め物 果物	あずき粥 二種盛り コーヒー牛乳 りんご缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 絹厚揚げ煮 果物 	茶粥 漬物 かぶのそぼろ煮 いちごゼリー
	エネルギー 462 タンパク 14.3 脂質 19.4 炭水化物 56.3 カルシウム 262 食塩相当量 1.1	エネルギー 347 タンパク 10.7 脂質 8.3 炭水化物 56.8 カルシウム 36 食塩相当量 2.4	エネルギー 495 タンパク 12.5 脂質 20.7 炭水化物 61.3 カルシウム 204 食塩相当量 2	エネルギー 275 タンパク 6.2 脂質 4.3 炭水化物 54.7 カルシウム 30 食塩相当量 0.8	エネルギー 436 タンパク 18.1 脂質 10.8 炭水化物 66.3 カルシウム 225 食塩相当量 1.3	エネルギー 283 タンパク 8.4 脂質 5.1 炭水化物 51.3 カルシウム 109 食塩相当量 0.8	エネルギー 334 タンパク 8.4 脂質 3.6 炭水化物 66.4 カルシウム 21 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) カリフラワーの甘酢和え 茶碗蒸し 赤だし 果物 	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 白菜の和え物 清汁	ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 赤だし 水ようかん 	御飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜炒め ナムル 中華スープ	おにぎり たぬきそば ちくわ磯辺揚げ 大根菜のツナ和え 	焼き鳥丼 しろ菜の煮浸し もやしの和え物 味噌汁 	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(スナップエンドウ) ちくわの金平 チンゲンサイのわさび和え 味噌汁
	エネルギー 697 タンパク 28.2 脂質 20.8 炭水化物 97.8 カルシウム 126 食塩相当量 5	エネルギー 599 タンパク 24.9 脂質 18.4 炭水化物 81 カルシウム 94 食塩相当量 3.1	エネルギー 509 タンパク 17.6 脂質 4.9 炭水化物 100.5 カルシウム 55 食塩相当量 3.5	エネルギー 563 タンパク 15.9 脂質 19 炭水化物 81.7 カルシウム 128 食塩相当量 2.8	エネルギー 596 タンパク 22.9 脂質 12.8 炭水化物 98.3 カルシウム 171 食塩相当量 3.1	エネルギー 571 タンパク 26.8 脂質 19.3 炭水化物 70.8 カルシウム 104 食塩相当量 3.7	エネルギー 529 タンパク 22.4 脂質 12.1 炭水化物 83.7 カルシウム 143 食塩相当量 3.3
夕食	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう・人参) 小松菜の煮浸し コーンサラダ 味噌汁	御飯 お豆腐グラタン スープ煮 ほうれん草のツナマヨ和え 果物 	御飯 牛肉のトマト煮 いんげんのソーテー しろ菜のお浸し コンソメスープ	御飯 さばのつけ焼き 添え(ししとう・人参) 卵とじ 茄子のポン酢和え 味噌汁	御飯 豚肉の甘辛炒め ほうれん草のソーテー きゅうりのドレ和え 味噌汁 	御飯 かに玉 さつま芋のレモン煮 キャベツの甘酢和え 杏仁豆腐	御飯 鶏肉と大根の煮物 蒸しシュウマイ 小松菜の和え物 清汁 
	エネルギー 476 タンパク 20.2 脂質 10.2 炭水化物 77.1 カルシウム 136 食塩相当量 2.5	エネルギー 663 タンパク 22.1 脂質 26 炭水化物 87.2 カルシウム 187 食塩相当量 2.2	エネルギー 496 タンパク 21.2 脂質 12.4 炭水化物 75.2 カルシウム 146 食塩相当量 2.2	エネルギー 667 タンパク 28.4 脂質 28.5 炭水化物 71 カルシウム 88 食塩相当量 2.8	エネルギー 601 タンパク 21.1 脂質 23.4 炭水化物 75.3 カルシウム 70 食塩相当量 2.4	エネルギー 647 タンパク 19.8 脂質 14.7 炭水化物 110.4 カルシウム 143 食塩相当量 1.9	エネルギー 667 タンパク 30.7 脂質 25.7 炭水化物 76.4 カルシウム 154 食塩相当量 3.3
合計	エネルギー 1635 タンパク 62.7 脂質 50.4 炭水化物 231.2 カルシウム 524 食塩相当量 8.6	エネルギー 1609 タンパク 57.7 脂質 52.7 炭水化物 225 カルシウム 317 食塩相当量 7.7	エネルギー 1500 タンパク 51.3 脂質 38 炭水化物 237 カルシウム 405 食塩相当量 7.7	エネルギー 1505 タンパク 50.5 脂質 51.8 炭水化物 207.4 カルシウム 246 食塩相当量 6.4	エネルギー 1633 タンパク 62.1 脂質 47 炭水化物 239.9 カルシウム 466 食塩相当量 6.8	エネルギー 1501 タンパク 55 脂質 39.1 炭水化物 232.5 カルシウム 356 食塩相当量 6.4	エネルギー 1530 タンパク 61.5 脂質 41.4 炭水化物 226.5 カルシウム 318 食塩相当量 7.8





※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8年1月 花咲池田献立表

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト アスパラのごまドレ和え 牛乳 果物	白粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ 果物 味噌汁	食パン マーガリン チーズサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 チンゲンサイの和え物 果物	食パン ジャム かぶのドレ和え コーヒー牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物	茶粥 漬物 だし巻きたまご オレンジゼリー
	エネルギー 449 タンパク 13.1 脂質 21 炭水化物 52 カルシウム 261 食塩相当量 0.8	エネルギー 273 タンパク 5.3 脂質 1.2 炭水化物 60.8 カルシウム 36 食塩相当量 2	エネルギー 462 タンパク 12.6 脂質 18.8 炭水化物 58.1 カルシウム 245 食塩相当量 1.6	エネルギー 230 タンパク 4.8 脂質 0.8 炭水化物 53.5 カルシウム 61 食塩相当量 0.8	エネルギー 433 タンパク 12.4 脂質 11.5 炭水化物 68.4 カルシウム 211 食塩相当量 1.4	エネルギー 267 タンパク 6.3 脂質 4 炭水化物 52.2 カルシウム 95 食塩相当量 0.8	エネルギー 271 タンパク 9.4 脂質 6 炭水化物 45.1 カルシウム 34 食塩相当量 1.4
昼食	【洋食の日】 ピザトースト ハンバーグ 添え(グラッセ) 野菜サラダ コーンスープ	御飯 メンチカツ 添え(キャベツ・トマト) 小松菜炒め おさつサラダ 味噌汁	御飯 牛肉のスタミナ炒め 切り干し大根煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 鶏のスパイス焼き 添え(スナップエンドウ・トマト) ブロッコリーのソテー かぶのサラダ コンソメスープ	おにぎり 鶏肉入りにゅうめん 厚揚げとぜんまいの炒め煮 大根菜のドレ和え	カレーライス 漬物(福神漬) 海藻サラダ フルーチェ	御飯 鶏の山椒焼き 添え(ししとう・白ねぎ) ちくわとしろ菜の炒め物 オクラのおかか和え 味噌汁
	エネルギー 701 タンパク 27.5 脂質 30.9 炭水化物 75.5 カルシウム 241 食塩相当量 5.2	エネルギー 795 タンパク 19 脂質 31.5 炭水化物 110.5 カルシウム 208 食塩相当量 3.3	エネルギー 511 タンパク 22.4 脂質 11.1 炭水化物 80.6 カルシウム 181 食塩相当量 2.9	エネルギー 602 タンパク 25.3 脂質 22.4 炭水化物 74.8 カルシウム 91 食塩相当量 2.1	エネルギー 619 タンパク 25.3 脂質 19.8 炭水化物 82.3 カルシウム 253 食塩相当量 2.9	エネルギー 629 タンパク 21.7 脂質 17.5 炭水化物 96.6 カルシウム 137 食塩相当量 4	エネルギー 601 タンパク 25.9 脂質 18.6 炭水化物 80.8 カルシウム 122 食塩相当量 3
夕食	御飯 鮭の塩焼き 添え(おろし・甘酢生姜) 高野煮 大根菜のゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ じゃがいもとツナの煮物 水菜のからし和え 中華スープ	御飯 豆腐と海老のとりみ煮 ビーフン炒め 胡瓜のちりめん和え 清汁	御飯 海鮮シチュー マカロニソテー キャベツとコーンのサラダ プリン	御飯 豚肉の塩麴炒め さつまいもの金平 しろ菜のドレ和え 味噌汁	御飯 太刀魚のごま焼き 添え(いんげん・人参) 五目大豆煮 里芋の味噌和え 清汁	御飯 酢豚 餃子 チンゲンサイの和え物 中華スープ
	エネルギー 490 タンパク 24.4 脂質 12.3 炭水化物 70.8 カルシウム 243 食塩相当量 3.1	エネルギー 650 タンパク 25.8 脂質 23.5 炭水化物 83.6 カルシウム 136 食塩相当量 2.6	エネルギー 530 タンパク 27.1 脂質 12.4 炭水化物 77 カルシウム 319 食塩相当量 3.1	エネルギー 688 タンパク 22.1 脂質 17.8 炭水化物 112.7 カルシウム 146 食塩相当量 4.4	エネルギー 663 タンパク 22.2 脂質 26.4 炭水化物 85 カルシウム 168 食塩相当量 2.3	エネルギー 607 タンパク 23 脂質 20.3 炭水化物 81.2 カルシウム 112 食塩相当量 2.8	エネルギー 667 タンパク 17.3 脂質 24.9 炭水化物 91.6 カルシウム 96 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1640 タンパク 65 脂質 64.2 炭水化物 198.3 カルシウム 745 食塩相当量 9.1	エネルギー 1718 タンパク 50.1 脂質 56.2 炭水化物 254.9 カルシウム 380 食塩相当量 7.9	エネルギー 1503 タンパク 62.1 脂質 42.3 炭水化物 215.7 カルシウム 745 食塩相当量 7.6	エネルギー 1520 タンパク 52.2 脂質 41 炭水化物 241 カルシウム 298 食塩相当量 7.3	エネルギー 1715 タンパク 59.9 脂質 57.7 炭水化物 235.7 カルシウム 632 食塩相当量 6.6	エネルギー 1503 タンパク 51 脂質 41.8 炭水化物 230 カルシウム 344 食塩相当量 7.6	エネルギー 1539 タンパク 52.6 脂質 49.5 炭水化物 217.5 カルシウム 252 食塩相当量 7.2

※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8年1月 花咲池田献立表

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝食	はちみつパン ブロッコリーのソテー 牛乳 果物 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン ハムサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 えび団子煮物 果物	食パン ジャム  チンゲンサイのソテー コーヒー牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 炒り卵 果物	茶粥 漬物 ブロッコリーのおかか和え いちごゼリー
	エネルギー 434 タンパク 14 脂質 16.8 炭水化物 55.3 カルシウム 276 食塩相当量 0.8	エネルギー 299 タンパク 8.8 脂質 3.2 炭水化物 59.6 カルシウム 41 食塩相当量 2.7	エネルギー 454 タンパク 12.6 脂質 17.9 炭水化物 57.8 カルシウム 203 食塩相当量 1.8	エネルギー 308 タンパク 7.6 脂質 5.3 炭水化物 57.9 カルシウム 28 食塩相当量 1.4	エネルギー 429 タンパク 12.9 脂質 10.4 炭水化物 68.5 カルシウム 253 食塩相当量 1.9	エネルギー 329 タンパク 10.5 脂質 8.9 炭水化物 51.5 カルシウム 37 食塩相当量 0.8	エネルギー 217 タンパク 4.8 脂質 0.7 炭水化物 49 カルシウム 22 食塩相当量 1
昼食	御飯 赤魚の味噌煮 添え(いんげん・かぶ) ひじき煮 春雨の和え物 清汁 	御飯 お好み焼き 厚揚げの煮物 さつま芋のごま和え 清汁 	御飯 さばの塩焼き 添え(ししとう・人参) 卯の花 オクラのわさび和え 味噌汁 	【お弁当の日】 鮭めし 漬物 鶏の照り焼き だし巻きたまご 煮物 たけのこの土佐煮 ほうれん草のお浸し 清汁 果物 	おにぎり 塩ラーメン 春巻 大根菜とかにかまのドレ和え 	牛丼 ほうれん草の和え物 ババロア 味噌汁 	御飯 唐揚げのおろしポン酢かけ れんこんの香味炒め 小松菜のドレ和え かきたま汁 
	エネルギー 519 タンパク 22.1 脂質 9.7 炭水化物 84.8 カルシウム 106 食塩相当量 4	エネルギー 712 タンパク 20.8 脂質 26.9 炭水化物 97.7 カルシウム 187 食塩相当量 3.7	エネルギー 608 タンパク 29.3 脂質 19.6 炭水化物 73.6 カルシウム 114 食塩相当量 2.8	エネルギー 590 タンパク 29.9 脂質 17.6 炭水化物 77.2 カルシウム 141 食塩相当量 3.6	エネルギー 558 タンパク 18.2 脂質 12.8 炭水化物 89.1 カルシウム 149 食塩相当量 4.3	エネルギー 570 タンパク 25.8 脂質 12.2 炭水化物 89.1 カルシウム 154 食塩相当量 2.7	エネルギー 734 タンパク 25 脂質 33.9 炭水化物 80.2 カルシウム 147 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 牛肉のしぐれ煮 南瓜のいとし煮 ほうれん草のマヨ和え 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 れんこんの炒め物 春菊のゆず和え 味噌汁 	御飯 豚肉のカレー風味炒め 白花豆煮 チンゲンサイのお浸し 味噌汁	御飯 蒸し魚のタルタルソース 添え(グラッセ) ズッキーニのソテー かぼちゃサラダ コーンスープ	御飯 チャプチェ風 茄子の揚げ浸し しろ菜の中華和え 中華スープ 	御飯 太刀魚の山椒煮 添え(ふき・人参) さつま芋の甘煮 カリフラワーのごまドレ和え 清汁	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) アスパラソテー マカロニサラダ コンソメスープ
	エネルギー 594 タンパク 22.5 脂質 15.1 炭水化物 93.1 カルシウム 113 食塩相当量 2.9	エネルギー 615 タンパク 25.2 脂質 19.6 炭水化物 83.2 カルシウム 146 食塩相当量 2.7	エネルギー 609 タンパク 24.5 脂質 18.4 炭水化物 85.4 カルシウム 145 食塩相当量 2.4	エネルギー 669 タンパク 20.9 脂質 26.3 炭水化物 87.7 カルシウム 112 食塩相当量 2.6	エネルギー 612 タンパク 16.4 脂質 20.7 炭水化物 90.3 カルシウム 133 食塩相当量 2.1	エネルギー 616 タンパク 18.6 脂質 19.1 炭水化物 93.2 カルシウム 68 食塩相当量 2	エネルギー 718 タンパク 20.9 脂質 31.5 炭水化物 87.5 カルシウム 69 食塩相当量 2.9
合計	エネルギー 1547 タンパク 58.6 脂質 41.6 炭水化物 233.2 カルシウム 495 食塩相当量 7.7	エネルギー 1626 タンパク 54.8 脂質 49.7 炭水化物 240.5 カルシウム 374 食塩相当量 9.1	エネルギー 1671 タンパク 66.4 脂質 55.9 炭水化物 216.8 カルシウム 462 食塩相当量 7	エネルギー 1567 タンパク 58.4 脂質 49.2 炭水化物 222.8 カルシウム 281 食塩相当量 7.6	エネルギー 1599 タンパク 47.5 脂質 43.9 炭水化物 247.9 カルシウム 535 食塩相当量 8.3	エネルギー 1515 タンパク 54.9 脂質 40.2 炭水化物 233.8 カルシウム 259 食塩相当量 5.5	エネルギー 1669 タンパク 50.7 脂質 66.1 炭水化物 216.7 カルシウム 238 食塩相当量 6.7

※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。