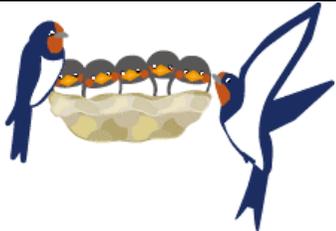


[月間献立表]

月 1日	火 2日	水	木	金	
カレーライス 牛乳 クリームコロッケ ほうれん草の卵とじ 若布とカニカマの酢の物  12 エネルギー 853 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 切干大根煮付け 春雨のマヨネーズサラダ ボイルキャベツ、味噌汁 (油揚げ 麩)  13 エネルギー 857 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g				
ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 里芋煮物 小松菜の辛し和え ス克蘭ブルエッグ、味噌汁 (油揚げ・切干大根)  14 エネルギー 891 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 牛乳 肉じゃが えんどう豆卵とじ 竹輪の磯辺揚げ 白菜としめじ胡麻和え、味噌汁 (油揚げ 麩)  15 エネルギー 971 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 牛乳 ワカメうどん 大根と油揚げ煮 野菜コロッケ ほうれん草かつお和え  16 エネルギー 804 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 若竹煮 (おぼんざい) ハムカツ ポテトサラダ、けんちん汁  17 エネルギー 966 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.9 g	ハヤシライス 牛乳 ミニオムレツ パンプキンサラダ きゃべつとかつお和え  18 エネルギー 930 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.4 g	
ご飯 牛乳 酢豚 ニラ玉 ツナサラダ 大学芋、味噌汁  19 エネルギー 962 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 チキンマカロニグラタン 牛乳 オニオンリング (2個) ごぼうサラダ 野菜スープ  20 エネルギー 988 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.3 g	わかめご飯 牛乳 おでん クリームコロッケ いんげんピーナッツ和 ボイルキャベツ  21 エネルギー 951 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 牛乳 鱈の塩焼き 茄子の揚げ煮 チキンとブロッコリーサラダ 卵焼き、すまし汁 (えのき)  22 エネルギー 852 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 牛乳 ハンバーグ (デミグラスソース) ジャガイモとコーンのサラダ レンコンきんぴら スパントニー、味噌汁 (油揚げ 麩)  23 エネルギー 918 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g	
ご飯 牛乳 チキン南蛮 南京そばろ煮 小松菜としめじ和え ボイルキャベツ、味噌汁  24 エネルギー 896 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 玉子スープ 春雨の中華風和え物  25 エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 牛乳 中華そば ニラ玉 揚げシュウマイ オレンジゼリー  26 エネルギー 908 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 牛乳 白身魚の麻婆あんかけ きゅうりとじゃこの酢の物 南瓜の煮付け オクラおかか和え、味噌汁 (油揚げ 麩)  27 エネルギー 829 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 牛乳 チキンクリームシチュー いかチリソース ブロッコリーマヨネーズ和 きんぴら牛蒡  28 エネルギー 902 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g	
親子丼 牛乳 イカと大根の煮付け ほうれん草ピーナッツ和 野菜豆 ボイルキャベツ  29 エネルギー 955 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 大根と竹輪の煮つけ ハムとブロッコのマヨネーズ和え ボイルキャベツ、味噌汁  30 エネルギー 792 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 牛乳 トンカツ 人参しりしり 胡瓜と若布の酢の物 ボイルブロッコリー、味噌汁 (麩)  31 エネルギー 933 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.3 g			