

献立表

2024年 4月

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	米飯 じゃが芋ソテー 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト  のり佃煮	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 421kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.8g 食塩 1.9g	エネルギー 388kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.4g 食塩 2g	エネルギー 380kcal 蛋白質 8.9g 脂質 5g 食塩 1.9g	エネルギー 367kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.5g 食塩 1.9g	エネルギー 427kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 398kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.3g 食塩 2.1g	エネルギー 369kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.7g 食塩 2g
昼食	米飯 白身フライ もやしのポン酢和え 中華スープ 果物 	米飯 鶏の揚げ煮 いんげんごま和え すまし汁 果物	豚丼 大根のなめ茸和え かきたま汁 デザートムース	たけのこ御飯 鱈の天ぷら 付) がんもと南瓜の煮物 すまし汁 果物	米飯 豚のもろみ焼き 付) ブロッコリーのサラダ 味噌汁 果物	米飯 鶏の照り焼き 付) ほうれん草のドレ和え 味噌汁 果物	五目ご飯 味噌ラーメン きのこサラダ フルーツヨーグルト 
	エネルギー 490kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.6g 食塩 2.1g	エネルギー 520kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.6g 食塩 2.7g	エネルギー 566kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.5g 食塩 3.2g	エネルギー 508kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.6g 食塩 2.9g	エネルギー 511kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.7g 食塩 2.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.2g 食塩 2.3g	エネルギー 506kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.5g 食塩 3.1g
夕食	米飯 鶏のクリームソース 茄子の炒め煮 白菜の和え物 コンソメスープ	米飯 焼き肉風 切干大根の煮物 ブロッコリー和え物 味噌汁	米飯 赤魚の甘酢あんかけ れんこんの炒め煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 	米飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ 付)  三色焼売 わかめの和え物 コンソメスープ	米飯 サバの塩焼き 付) 細切り昆布煮 キャベツの酢の物 すまし汁	米飯 豆腐のさつま揚げ 付) 切干大根の煮物 白菜のおかか和え すまし汁	米飯 牛肉と厚揚げの味噌炒め 卵豆腐 茄子の生姜和え すまし汁 
	エネルギー 494kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.4g 食塩 3.5g	エネルギー 518kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.5g 食塩 3g	エネルギー 480kcal 蛋白質 22.1g 脂質 6.6g 食塩 3.4g	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.7g 食塩 3g	エネルギー 547kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 食塩 3.4g	エネルギー 516kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.3g 食塩 3.8g	エネルギー 486kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.5g 食塩 2.9g
3時	ドームケーキ	カステラ	チョコマーブルケーキ	ショートケーキ	薄皮まんじゅう	もみじ饅頭	おかき
	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g 食塩 0g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 食塩 0.1g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.6g 食塩 0.2g
	エネルギー 1509kcal 蛋白質 46.6g 脂質 29.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 49g 脂質 30.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 44.5g 脂質 37.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 46.3g 脂質 32.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 52g 脂質 25.3g 食塩 8.2g