

献立表

2024年 4月

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト  たいみそ	米飯 白菜と高野の煮浸し 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 ふりかけ	米飯 里芋煮 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  のり佃煮	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト たいみそ
	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.4g 食塩 2g	エネルギー 370kcal 蛋白質 10g 脂質 3.4g 食塩 2.2g	エネルギー 425kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.3g 食塩 1.2g	エネルギー 379kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.4g 食塩 2g	エネルギー 364kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.2g 食塩 2.1g	エネルギー 391kcal 蛋白質 10g 脂質 5.4g 食塩 2g	エネルギー 388kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4g 食塩 1.9g
昼食	米飯 焼き鮭 付) 炊き合わせ 味噌汁 果物	米飯 豚の梅しそ焼き 付) 山菜煮 すまし汁 果物	米飯 牛肉しぐれ煮 もやしのポン酢和え 味噌汁 果物 	豆ごはん 魚のもろみ焼き 付) 春雨の酢の物 すまし汁 デザートムース	米飯 鶏団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) ほうれん草ゆかり和え かきたま汁 果物	米飯 回鍋肉 餃子 中華スープ 杏仁豆腐	キーマカレー サラダ フルーツヨーグルト 
	エネルギー 469kcal 蛋白質 24.3g 脂質 7.2g 食塩 2.8g	エネルギー 503kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.8g 食塩 3g	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8.7g 食塩 3g	エネルギー 463kcal 蛋白質 19.3g 脂質 4.6g 食塩 2.6g	エネルギー 546kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.4g 食塩 3.2g	エネルギー 562kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.3g 食塩 1.6g	エネルギー 576kcal 蛋白質 17.6g 脂質 17.6g 食塩 2.1g
夕食	米飯 ハンバーグ 付) キャベツのソテー ほうれん草のピラッパ和え コンソメスープ	米飯 鰯の南部焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ かき玉汁 	米飯 クリームコロッケ・えびかつ 付) 筍の煮物 カリフラワーのサラダ コーンスープ	米飯 鶏のチーズ焼き 付) 南瓜のそぼろ煮 キャベツのサラダ 中華スープ	米飯 太刀魚の竜田焼 茄子の炒め煮 菜の花のなめ茸和え すまし汁 	米飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 里芋と鶏肉の炒め煮 オクラのおかか和え 味噌汁	米飯 メバルの生姜煮 ちくわきんぴら いんげんのマヨ和え 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	ほうじ茶プリン エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	蒸しパン エネルギー 102kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1.8g 食塩 0.2g	青りんごゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	ワッフル エネルギー 68kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	いちごプチケーキ エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g	まんじゅう エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	プリン エネルギー 64kcal 蛋白質 2.6g 脂質 2g 食塩 0g
	エネルギー 1455kcal 蛋白質 54.7g 脂質 29.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.3g 食塩 8.4g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 46g 脂質 27.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 52.3g 脂質 28.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 52.9g 脂質 34.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 49.9g 脂質 36.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54g 脂質 34.9g 食塩 7.1g