

献立表

2024年 5月

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト たいみそ 	米飯 ほうれん草のバター炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜の和え物 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	米飯 カリフラワーのサラダ 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 白菜のスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 368kcal 蛋白質 8g 脂質 2.9g 食塩 2.2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 9.2g 脂質 6.1g 食塩 2.1g	エネルギー 376kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.3g 食塩 1.7g	エネルギー 351kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.2g 食塩 2.3g	エネルギー 389kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.6g 食塩 2g	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.6g 食塩 2g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.4g 食塩 2.3g
昼食	そぼろ丼 炊き合わせ すまし汁 果物	米飯 鯖の竜田焼き 切干大根煮 味噌汁 果物 	米飯 豚肉トマトソース いんげんのピラフ和え コンソメスープ 果物	米飯 筑前煮 キャベツツナサラダ すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 牛肉のオイスターソース炒め 白菜のごま和え 味噌汁 果物 	米飯 メバルの甘辛たれがらめ 付) 大豆煮 すまし汁 果物	米飯 あじフライ 付) さつま芋サラダ かき玉スープ デザートムース 
	エネルギー 508kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.7g 食塩 2.9g	エネルギー 514kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.7g 食塩 2.8g	エネルギー 497kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.6g 食塩 2g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.2g 食塩 2.8g	エネルギー 443kcal 蛋白質 18.3g 脂質 7.8g 食塩 2.8g	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8g 食塩 2.4g	エネルギー 582kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.7g 食塩 2.4g
夕食	米飯 ささみカツ 付) 厚揚げと茄子の炒め煮 スパゲッティサラダ 中華スープ	米飯 肉豆腐 れんこんきんぴら キャベツの昆布和え すまし汁 	米飯 鯖の中華揚げ漬け 付) 焼き餃子 ほうれん草のナムル 春雨スープ	米飯 和風たまご焼き 茄子の煮物 もやしのマヨ和え 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮  高野豆腐含め煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米飯 田楽 (田楽味噌) ビーフンソテー ほうれん草の生姜和え すまし汁	米飯 鶏の照り焼き 付) 山菜の煮浸し わかめ酢の物 味噌汁
	エネルギー 579kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.8g 食塩 2.7g	エネルギー 529kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.9g 食塩 2.6g	エネルギー 528kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.2g 食塩 3g	エネルギー 586kcal 蛋白質 21.3g 脂質 23.3g 食塩 3.1g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.7g 脂質 20g 食塩 2.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 20g 脂質 14.6g 食塩 3g	エネルギー 515kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.1g 食塩 4.3g
3時	バニラババロア	チョコマーブルケーキ	黒糖まんじゅう	プチシュー	ワッフル	青りんごゼリー	カステラ
	エネルギー 95kcal 蛋白質 2.5g 脂質 3.1g 食塩 0g	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 23kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.3g 食塩 0g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.6g 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 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g
	エネルギー 1550kcal 蛋白質 48.2g 脂質 32.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 55g 脂質 30.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 46.8g 脂質 27.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 51.3g 脂質 41g 食塩 8.2g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34g 食塩 7.7g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 53g 脂質 28.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 46.9g 脂質 33.4g 食塩 9.1g