

献立表

2024年 1月

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	米飯 雑煮風 祝い膳 ヤクルト 	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の炒め煮 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 南瓜サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	七草粥 じゃが芋煮 味噌汁 ヤクルト  たいみそ
	エネルギー 542kcal 蛋白質 17.8g 脂質 4.2g 食塩 2.8g	エネルギー 381kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5g 食塩 2.2g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3g 食塩 2.1g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.6g 食塩 2g	エネルギー 414kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.4g 食塩 1.9g	エネルギー 371kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.6g 食塩 2.1g	エネルギー 327kcal 蛋白質 8g 脂質 1.5g 食塩 3.2g
昼食	赤飯 鰯の照り焼き えびの艶煮 炊き合わせ 牛肉二色巻 柿なます 茶碗蒸し 果物 	散らし寿司 煮物 菜の花のお浸し すまし汁 果物	米飯 てんぷら (てんつゆ) お造り 醤油 大根のうすくず煮 白菜の和え物 すまし汁 果物	炊き込みごはん 年明けうどん ちくわの高菜炒め デザートムース	米飯 鯖の味噌煮 春雨の和え物 すまし汁 果物	カレーライス キャベツサラダ フルーツヨーグルト 漬物(福神漬) 	米飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物
	エネルギー 617kcal 蛋白質 29.4g 脂質 18.1g 食塩 3.7g	エネルギー 483kcal 蛋白質 16g 脂質 3.2g 食塩 3g	エネルギー 566kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.4g 食塩 3.2g	エネルギー 460kcal 蛋白質 14.1g 脂質 5.1g 食塩 4.6g	エネルギー 584kcal 蛋白質 18.1g 脂質 19.3g 食塩 3.1g	エネルギー 590kcal 蛋白質 17g 脂質 16.7g 食塩 3.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.3g 食塩 2.4g
夕食	米飯 すき焼き風 金平 春菊の和え物 すまし汁	米飯 松風焼き  付) 煮物 ほうれん草の土佐和え すまし汁	米飯 サケの幽庵焼き 付) 炊き合わせ 春菊の菊花和え すまし汁	米飯 豚肉のトマトソースかけ キャベツソテー マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 豆腐のピリ辛炒め なすの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉の照り焼き 付) がんもの煮物 いんげんささみ和え すまし汁	米飯 あじ南部焼き 付) はくさいの炒め煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁
	エネルギー 513kcal 蛋白質 23.1g 脂質 9.9g 食塩 3.5g	エネルギー 573kcal 蛋白質 30g 脂質 15.5g 食塩 4g	エネルギー 455kcal 蛋白質 26.5g 脂質 7.8g 食塩 2.8g	エネルギー 589kcal 蛋白質 18.3g 脂質 21.6g 食塩 2.9g	エネルギー 534kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.8g 食塩 3.5g	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.1g 食塩 2.4g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.9g 食塩 3.2g
3時	ぜんざい	練切(鯛の幸)	栗ようかん	どら焼き	まんじゅう	カステラ	プチケーキ
	エネルギー 158kcal 蛋白質 3.6g 脂質 0.9g 食塩 0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 2g 脂質 0.2g 食塩 0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 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 92kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.9g 食塩 0.3g
エネルギー 1830kcal 蛋白質 73.9g 脂質 33.1g 食塩 10g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 56.6g 脂質 23.9g 食塩 9.2g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 54.5g 脂質 23.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 43.6g 脂質 31.9g 食塩 9.6g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 52.1g 脂質 38.6g 食塩 8.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 49.4g 脂質 38.6g 食塩 8.3g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 46.3g 脂質 30.6g 食塩 9.1g	