


献立表

2024年 1月

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	米飯 卵の花 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんソテー 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 ふりかけ 	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのスープ煮 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 たいみそ
	エネルギー 377kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.4g 食塩 2.1g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.8g 食塩 1.9g	エネルギー 419kcal 蛋白質 8g 脂質 3.7g 食塩 1.8g	エネルギー 369kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.9g 食塩 2g	エネルギー 372kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.8g 食塩 2g	エネルギー 373kcal 蛋白質 9.5g 脂質 4.5g 食塩 2.3g	エネルギー 382kcal 蛋白質 10g 脂質 3g 食塩 2.2g
昼食	米飯 太刀魚の竜田焼き ほうれん草の和え物 かきたま汁 果物 	米飯 鶏肉の揚げ煮 白菜のゆず和え すまし汁 果物	★鍋の日 米飯 味噌ちゃんこ ほうれん草のお浸し デザートムース	米飯 太刀魚西京焼き 付) きのこの和風スパゲッティ 味噌汁 果物 	にぎり寿司 ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁 果物	わかめご飯 焼きそば はくさいのしらす和え フルーツヨーグルト	米飯 鮭の焼き南蛮漬け 切干煮 味噌汁 果物 
	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.8g 食塩 2.2g	エネルギー 553kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16g 食塩 2.1g	エネルギー 561kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.6g 食塩 2.8g	エネルギー 588kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18.4g 食塩 3.2g	エネルギー 429kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.6g 食塩 3.3g	エネルギー 514kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.9g 食塩 1.6g	エネルギー 480kcal 蛋白質 21g 脂質 6.4g 食塩 2.7g
夕食	米飯 豚肉の野菜炒め 三色焼売 マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 かに玉あんかけ 大根とつみれの煮物 カリフラワーツナサラダ 中華スープ	米飯 タラの酒蒸し 肉団子の甘酢あんかけ キャベツの胡麻和え 味噌汁	米飯 牛肉の中華炒め 大豆の煮物 はくさいのおかか和え すまし汁	米飯 クリームシチュー もやしの塩炒め マカロニサラダ 	米飯 さばのおろし煮 さつま芋甘煮 ひじきサラダ 味噌汁	米飯 牛肉きのこソテー 里芋とがんもの煮物 ほうれん草のおかか和え すまし汁
	エネルギー 641kcal 蛋白質 20.4g 脂質 22.1g 食塩 3.6g	エネルギー 543kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.8g 食塩 3.3g	エネルギー 446kcal 蛋白質 24.4g 脂質 4.4g 食塩 3.9g	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.6g 食塩 3.5g	エネルギー 641kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.3g 食塩 2.9g	エネルギー 606kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.2g 食塩 4.7g	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.7g 脂質 9.2g 食塩 3.4g
3時	青りんごゼリー	もみじ饅頭	あんどーナツ	おまんじゅう	チョコプチシュー	ほうじ茶プリン	きなこケーキ
	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 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 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 25kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.4g 食塩 0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 121kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3g 食塩 0.1g
	エネルギー 1606kcal 蛋白質 49.2g 脂質 42.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 51.8g 脂質 39.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 57.1g 脂質 28.6g 食塩 8.6g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 55.3g 脂質 34g 食塩 8.7g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 48.4g 脂質 29.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 45.8g 脂質 40.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 59.1g 脂質 21.6g 食塩 8.4g