

献立表

2024年 1月

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜の炒め煮 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 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロccoliのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ
	エネルギー 366kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4g 食塩 2.1g	エネルギー 386kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.6g 食塩 1.8g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.5g 食塩 2.2g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.8g 食塩 2.1g	エネルギー 435kcal 蛋白質 9.1g 脂質 6.1g 食塩 2.1g	エネルギー 358kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.1g 食塩 2.3g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.9g 食塩 2.4g
昼食	とろっとオムライス かぼちゃコロッケ コンソメスープ デザートムース 	五目ごはん きつねそば 茄子の味噌炒め 果物	米飯 肉団子酢豚風 マカロニサラダ 中華スープ 果物	米飯 鮭のタルタル焼き (ソース) キャベツのかに風味和え すまし汁 果物	米飯 鰯の彩りソース (ソース) 大根旨煮 すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 牛肉オイスターソース炒め 大根の和え物 味噌汁 果物	米飯 肉じゃが 海草サラダ 味噌汁 果物 
	エネルギー 565kcal 蛋白質 14.3g 脂質 17.9g 食塩 3.2g	エネルギー 491kcal 蛋白質 14.9g 脂質 7.8g 食塩 2.8g	エネルギー 607kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.6g 食塩 2.6g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.2g 食塩 2.1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 18.2g 脂質 7.4g 食塩 2.6g	エネルギー 482kcal 蛋白質 19g 脂質 11.1g 食塩 2.5g	エネルギー 498kcal 蛋白質 19.3g 脂質 6.6g 食塩 2.9g
夕食	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ じゃが芋きんぴら ワカメの和え物 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 (付) 粉ふき芋 高野豆腐含め煮 いんげんツナ和え 味噌汁	米飯 赤魚の煮付 南瓜の煮物 茄子のおかか和え 味噌汁 	米飯 ポークチャップ ほうれん草のソテー 大根のしそ風味サラダ コンソメスープ	米飯 鶏肉のピリ辛味噌炒め ビーフンソテー 白菜ポン酢和え すまし汁 	米飯 太刀魚の西京焼き (付) 昆布と大豆煮 もやしの梅和え かき玉汁	米飯 赤魚おろし煮 茄子の味噌炒め 白菜の酢の物 味噌汁
	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.4g 食塩 3.8g	エネルギー 571kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.2g 食塩 3.8g	エネルギー 440kcal 蛋白質 20g 脂質 4g 食塩 3.3g	エネルギー 520kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.3g 食塩 2.7g	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10.4g 食塩 2.8g	エネルギー 560kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.9g 食塩 3.8g	エネルギー 473kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.2g 食塩 3.5g
3時	さつまいもおはぎ エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	チョコマーブルケーキ エネルギー 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 食塩 0.1g	いちごケーキ エネルギー 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	芋ようかん エネルギー 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	ぶどうゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	ドームケーキ エネルギー 90kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	プチケーキ エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g
	エネルギー 1516kcal 蛋白質 43.3g 脂質 34.4g 食塩 9.1g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 51.5g 脂質 34.6g 食塩 8.5g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 46.9g 脂質 21.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 50.7g 脂質 28.4g 食塩 7g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 48.9g 脂質 23.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35.7g 食塩 8.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 50.6g 脂質 21.4g 食塩 9.1g