

献立表

2024年 1月

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	米飯 高野豆腐卵とじ 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 ふりかけ	米飯 キャベツソテー 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 ひじき煮 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 たいみそ
	エネルギー 382kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー 387kcal 蛋白質 8.7g 脂質 5g 食塩 2.3g	エネルギー 375kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.6g 食塩 2g	エネルギー 374kcal 蛋白質 9g 脂質 4.8g 食塩 2g	エネルギー 424kcal 蛋白質 8g 脂質 3.9g 食塩 1.8g	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.4g 食塩 2g	エネルギー 369kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.8g 食塩 2.4g
昼食	米飯 白身フライ カリフラワーサラダ すまし汁 デザートムース	米飯 さばの柚子味噌焼き ひじき入りきんぴら すまし汁 果物	米飯 牛肉甘辛炒め 白菜ポン酢和え すまし汁 果物 	米飯 鶏のマスタード焼き (付) 茄子の炒め煮 中華スープ 果物	米飯 鯖のもろみ焼き 大根とめかぶの和え物 味噌汁 果物	米飯 豚しょうが焼き (付) カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏のおろしポン酢 (付) いんげんのソテー 味噌汁 果物
	エネルギー 504kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.4g 食塩 2g	エネルギー 624kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.4g 食塩 2.9g	エネルギー 482kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.5g 食塩 1.9g	エネルギー 529kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.9g 食塩 2.1g	エネルギー 488kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.4g 食塩 2.9g	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.3g 食塩 2.5g	エネルギー 480kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.5g 食塩 2.5g
夕食	米飯 豚のピカタ じゃが芋の炒め物 ほうれん草の和え物 中華スープ	米飯 肉豆腐 野菜炒め 茄子の生姜和え 味噌汁 	米飯 鮭のムニエル 三色焼売 海草サラダ コンソメスープ	米飯 豚肉の甘酢炒め 細切り昆布煮 白菜とひじきのサラダ すまし汁	米飯 デミグラスハンバーグ (付) ジャーマンポテト もやし和え ワカメスープ	米飯 和風たまご焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁	米飯 肉じゃが ビーフン 茄子の生姜和え かき玉汁 
	エネルギー 556kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17g 食塩 2.4g	エネルギー 511kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11.9g 食塩 3.6g	エネルギー 497kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12g 食塩 2.4g	エネルギー 495kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	エネルギー 510kcal 蛋白質 17g 脂質 13.5g 食塩 2.3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.9g 食塩 3.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11g 食塩 2.9g
3時	クレープ	薄皮まんじゅう	プチシュー	ほうじ茶プリン	あんどーナツ	もみじ饅頭	栗ようかん
	エネルギー 86kcal 蛋白質 1g 脂質 5g 食塩 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.4g 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 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 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 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 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 1528kcal 蛋白質 49g 脂質 38.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 55.6g 脂質 38.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 51.4g 脂質 27.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 43.6g 脂質 37.9g 食塩 7g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 47g 脂質 32.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 53.9g 脂質 37.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 50.2g 脂質 24.4g 食塩 7.9g