

献立表

2024年 1月 2月

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 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 ふりかけ 	米飯 里芋の炒め煮 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 さつま芋`芋が` 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の炒め煮 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 380kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.7g 食塩 2.4g	エネルギー 395kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.9g 食塩 2.3g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9g 脂質 5.2g 食塩 2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 415kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.9g 食塩 2.2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 9g 脂質 3.1g 食塩 2g
昼食	ゆかりご飯 ちゃんぽん ブロccoliーサラダ デザートムース	米飯 アジフライ 春雨サラダ 味噌汁 果物 	牛丼 白菜のサラダ 赤だし 果物	米飯 豚のもろみ焼き (付) ちくわの五目きんぴら 味噌汁 果物	米飯 あじの竜田揚げ (付) ブロccoliーのマヨ和え 味噌汁 果物	太巻き寿司 菜の花の和え物 赤だし フルーツヨーグルト 	米飯 ロールキャベツ 大根和え物 中華スープ 果物
	エネルギー 497kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.7g 食塩 2.8g	エネルギー 492kcal 蛋白質 14.3g 脂質 7.5g 食塩 2.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 18.8g 脂質 9g 食塩 3.2g	エネルギー 542kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.3g 食塩 2.9g	エネルギー 545kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.1g 食塩 2.3g	エネルギー 488kcal 蛋白質 17.5g 脂質 6.1g 食塩 3.2g	エネルギー 380kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.3g 食塩 3.6g
夕食	米飯 さわらの香味漬け焼き (付) 南瓜のそぼろ煮 もやしサラダ すまし汁	米飯 厚揚げ野菜炒め ほうれん草の炒め煮 なすのおかか和え コンソメスープ 	米飯 カニ玉 じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ ワカメスープ	米飯 カレイのさくさく焼き (付) 里芋柚子あんかけ 大根の中華和え すまし汁	米飯 八宝菜 焼売 中華スープ 煮豆 	米飯 イワシの生姜煮 大根の肉みそかけ 白菜サラダ かき玉汁	米飯 クリームシチュー 白菜と山菜の炒め煮 いんげんの芋が` 
	エネルギー 539kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.9g 食塩 2.6g	エネルギー 473kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.2g 食塩 2.7g	エネルギー 617kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.2g 食塩 2.9g	エネルギー 502kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10g 食塩 2.4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	エネルギー 484kcal 蛋白質 20g 脂質 13.1g 食塩 2.8g	エネルギー 584kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16g 食塩 2.5g
3時	まんじゅう	ドームケーキ	プチケーキ	黒糖まんじゅう	マーブルケーキ	甘納豆	どら焼き
	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.2g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	エネルギー 93kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.8g 食塩 0.3g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 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 20kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g
	エネルギー 1486kcal 蛋白質 58.2g 脂質 27.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 44.2g 脂質 22.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 50.7g 脂質 35.9g 食塩 8.7g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 47.4g 脂質 29.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 52.2g 脂質 42g 食塩 7g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 47.8g 脂質 24.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 39.8g 脂質 24g 食塩 8.2g