

# 献立表

2024年 2月

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝食	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 菜の花と竹輪の炒め煮 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 さつま芋`サタ` 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 ひじき煮 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 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ
	エネルギー 375kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.4g 食塩 2.2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 10.7g 脂質 3.9g 食塩 2g	エネルギー 398kcal 蛋白質 8.1g 脂質 4.2g 食塩 2.2g	エネルギー 419kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.1g 食塩 1.9g	エネルギー 396kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.4g 食塩 2g	エネルギー 367kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.6g 食塩 1.8g	エネルギー 367kcal 蛋白質 8g 脂質 2.6g 食塩 2.1g
昼食	米飯 赤魚の甘酢あんかけ ひじきサラダ 味噌汁 果物	米飯 豚肉の生姜焼き 大根旨煮 味噌汁 果物	米飯 太刀魚西京焼き (付) キャベツごま酢和え 味噌汁 デザートムース	赤飯 お造り 醤油 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え 茶碗蒸し 果物	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 杏仁豆腐	米飯 サーモンフライ 大根の梅和え コンソメスープ 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
	エネルギー 454kcal 蛋白質 18.3g 脂質 6.1g 食塩 2.5g	エネルギー 559kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.6g 食塩 2.6g	エネルギー 609kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.6g 食塩 3.4g	エネルギー 427kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.6g 食塩 2.5g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12g 食塩 2g	エネルギー 511kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.8g 食塩 2g	エネルギー 539kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13g 食塩 2.6g
夕食	米飯 具沢山卵焼き 茄子の甘辛炒め さつま芋サラダ 中華スープ	米飯 タラのムニエル じゃが芋塩炒め マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 豚の梅しそ焼き 切干大根煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁	米飯 牛肉と厚揚げのオイスター炒め じゃが芋のツナ炒め 白菜のおかか和え 味噌汁	米飯 豆腐ふくさ焼き れんこんと豚肉の甘辛炒め キャベツの酢味噌和え すまし汁	米飯 あじの南部焼き 里芋と竹輪の煮物 白菜のおかかマヨ和え 味噌汁	米飯 鯖のおろし煮 卵豆腐 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁
	エネルギー 620kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.6g 食塩 2.3g	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.2g 脂質 9.4g 食塩 1.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 19g 脂質 14.8g 食塩 2.3g	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.5g 食塩 2.9g	エネルギー 533kcal 蛋白質 24.7g 脂質 12.3g 食塩 2.7g	エネルギー 550kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.6g 食塩 3.7g	エネルギー 541kcal 蛋白質 22g 脂質 20g 食塩 4.4g
3時	まんじゅう	ドームケーキ	シュークリーム	プチケーキ	芋ようかん	もみじ饅頭	クレープ
	エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g 食塩 0g	エネルギー 22kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.2g 食塩 0g	エネルギー 77kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.2g 食塩 0.2g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 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 90kcal 蛋白質 1g 脂質 6g 食塩 0.1g
	エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.8g 脂質 31.2g 食塩 7g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 53g 脂質 31.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 48.3g 脂質 41.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 52.7g 脂質 25.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.1g 脂質 30.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 51.7g 脂質 35.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 47.4g 脂質 41.6g 食塩 9.2g