

# 献立表

2024年 2月

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝食	米飯 卵の花 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 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 里芋と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 南瓜サラダ 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 ふりかけ	米飯 カリフラワーコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ
	エネルギー 377kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.4g 食塩 2.1g	エネルギー 379kcal 蛋白質 9.4g 脂質 6g 食塩 1.7g	エネルギー 375kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.2g 食塩 2.2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.1g 食塩 2.5g	エネルギー 406kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.5g 食塩 2g	エネルギー 389kcal 蛋白質 11.5g 脂質 5g 食塩 2.1g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.5g 食塩 2.4g
昼食	米飯 豚の甘酢あんかけ いんげんのごまドレ和え すまし汁 果物	米飯 太刀魚の西京焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 果物	米飯 チキン南蛮 カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ  果物	牛丼  白菜の梅和え 赤だし デザートムース	米飯 太刀魚の塩焼き ほうれん草の旨煮 味噌汁 果物	米飯 煮込みハンバーグ 大根と鶏肉の旨煮 かきたま汁 ヨーグルト	鉄鍋使用  米飯  みぞれ鍋  ブロッコリー和え 果物
	エネルギー 507kcal 蛋白質 15.6g 脂質 13.4g 食塩 1.8g	エネルギー 612kcal 蛋白質 23.9g 脂質 18.4g 食塩 3.3g	エネルギー 528kcal 蛋白質 20g 脂質 12.5g 食塩 2.1g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9.9g 食塩 3.2g	エネルギー 508kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.5g 食塩 2.6g	エネルギー 577kcal 蛋白質 25.8g 脂質 15.1g 食塩 3.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.4g 食塩 1.5g
夕食	米飯 麻婆豆腐 五目きんぴら もやしの和え物 中華スープ 	米飯 豚肉のねぎ塩ダレかけ 茄子のごま炒め ブロッコリーサラダ すまし汁	米飯 スペイン風オムレツ 付) 大根の肉みそかけ もやしのしそ風味サラダ コンソメスープ	米飯 カレイの煮付け あんかけ豆腐 マカロニサラダ 味噌汁	米飯 ポークチャップ カリフラワーの中華ソテー キャベツのしらす和え コンソメスープ	米飯 鮭のタルタル焼き 里芋煮 ほうれん草の生姜和え すまし汁 	米飯 肉じゃが ふろふき大根 春雨の三杯酢 すまし汁
	エネルギー 578kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.4g 食塩 2.9g	エネルギー 552kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.5g 食塩 3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 21g 脂質 14.2g 食塩 2.9g	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12g 食塩 3.1g	エネルギー 509kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.5g 食塩 2.4g	エネルギー 490kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.2g 食塩 2.9g	エネルギー 526kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.6g 食塩 3.3g
3時	キャラメルプリン	おかき	ピーチケーキ	まんじゅう	こしあんおはぎ	ぶどうゼリー	プチシュー
	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1g 食塩 0.1g	エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	エネルギー 97kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 23kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.3g 食塩 0g
	エネルギー 1524kcal 蛋白質 49.4g 脂質 37.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 54.5g 脂質 48.7g 食塩 8.1g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 50.6g 脂質 36.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 54.7g 脂質 24.1g 食塩 8.8g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 48.1g 脂質 34.6g 食塩 7g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 59.8g 脂質 31.3g 食塩 8.3g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 52g 脂質 24.8g 食塩 7.2g