

# 献立表

2024年 2月

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根と厚揚げの煮物 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 たいみそ
	エネルギー 388kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.4g 食塩 2g	エネルギー 408kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.6g 食塩 2.1g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.7g 食塩 2.1g	エネルギー 441kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.1g 食塩 2.1g	エネルギー 380kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー 378kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.4g 食塩 1.9g	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.3g 食塩 1.9g
昼食	米飯 焼肉風炒め 白菜の和え物 味噌汁 果物	米飯 かつとじ 菜の花の土佐和え 味噌汁 果物	炊き込みごはん さわらの山椒焼き (付) 白菜の酢の物 すまし汁 果物	米飯 ホイコーロー いんげん和え物 中華スープ 果物	にぎり寿司 キャベツサラダ すまし汁 果物	米飯 鶏つくね焼き (付) いんげんおかか和え 味噌汁 ヨーグルト	ハッシュドビーフ コロッケ デザートムース
	エネルギー 458kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.8g 食塩 2.2g	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.7g 食塩 3.3g	エネルギー 485kcal 蛋白質 23g 脂質 9.5g 食塩 2.4g	エネルギー 485kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.6g 食塩 2g	エネルギー 428kcal 蛋白質 15.2g 脂質 5.8g 食塩 2.3g	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.2g 食塩 2.3g	エネルギー 515kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.8g 食塩 2.3g
夕食	米飯 鶏の照り焼き (付) 茄子と厚揚げの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁	米飯 鯖の味噌煮 和風スパゲッティ カリフラワーの甘酢生姜和え 味噌汁	米飯 鶏肉のマヨネーズ焼き (付) ひじき入りれんこん金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 魚の彩り野菜ソース 茄子のそぼろ炒め煮 ほうれん草のおかか和え かき玉汁	米飯 豚肉のピカタ 蒸しさつまいもハニーバターかけ 大根のポン酢和え 味噌汁	米飯 えび玉 ほうれん草のソテー マカロニサラダ わかめスープ	米飯 さつま揚げ (付) 切干大根煮 めかぶと白菜の和え物 すまし汁
	エネルギー 601kcal 蛋白質 18.4g 脂質 22.6g 食塩 2.4g	エネルギー 587kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.2g 食塩 2.9g	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.5g 脂質 20.7g 食塩 2.5g	エネルギー 461kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.1g 食塩 2.9g	エネルギー 572kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.4g 食塩 2.7g	エネルギー 585kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.8g 食塩 2.8g	エネルギー 498kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.1g 食塩 3.5g
3時	栗ようかん	いちごプチケーキ	どら焼き	カステラ	まんじゅう	ほうじ茶プリン	あんどーナツ
	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 75kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 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 1521kcal 蛋白質 49.2g 脂質 37.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 52.1g 脂質 40.2g 食塩 8.6g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 50.4g 脂質 31g 食塩 7.1g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 47.1g 脂質 24.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 57.7g 脂質 33.9g 食塩 7g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 48.8g 脂質 28.1g 食塩 7.8g