

献立表

2024年 2月 3日

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 1	土 2	日 3
朝食	米飯 茄子の煮物 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 さつまいもサラダ 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 ブロッコリーサラダ 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 里芋煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 397kcal 蛋白質 9.2g 脂質 6.4g 食塩 2.2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 8.3g 脂質 4.2g 食塩 2.1g	エネルギー 422kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.9g 食塩 1.7g	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.5g 食塩 2.2g	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.5g 食塩 2g	エネルギー 415kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.4g 食塩 1.9g	エネルギー 388kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3g 食塩 2g
昼食	五目ごはん 味噌ラーメン ちくわきんぴら 果物	米飯 白身魚フライ 細切り昆布煮 味噌汁 果物	他人丼 切干煮 味噌汁 果物	米飯 肉じゃが 海草サラダ 味噌汁 ヨーグルト	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 白菜かにサラダ 味噌汁 果物	梅わかめご飯 牛肉とろろそば キャベツの酢味噌和え デザートムース	■ひなまつり 鮭散らし寿司 菜の花辛子和え すまし汁 桃ゼリー
	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6g 食塩 3.5g	エネルギー 517kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.7g 食塩 3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.9g 食塩 2.5g	エネルギー 511kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.6g 食塩 3g	エネルギー 533kcal 蛋白質 19g 脂質 15.9g 食塩 2.6g	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.9g 脂質 6g 食塩 2.6g	エネルギー 433kcal 蛋白質 13.1g 脂質 2.7g 食塩 2.2g
夕食	米飯 焼肉風 ビーフンソテー ほうれん草のゆかり和え 中華スープ	米飯 あじの南蛮漬け ひじき入りきんぴら 菜の花のごま和え すまし汁	米飯 豆腐のピリ辛炒め 里芋のおかか煮 ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁	米飯 赤魚おろし煮 南瓜の煮物 もやしの梅和え 味噌汁	米飯 和風たまご焼き がんもの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁	米飯 八宝菜 茄子炒め煮 ブロッコリーピーナツ和え 中華スープ	米飯 赤魚おろし煮 ひじき煮 ほうれん草の白和え 味噌汁
	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10.1g 食塩 2.5g	エネルギー 550kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.7g 食塩 3g	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12g 食塩 2.6g	エネルギー 442kcal 蛋白質 20.4g 脂質 5g 食塩 3.4g	エネルギー 558kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16g 食塩 3.2g	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.9g 食塩 3g	エネルギー 476kcal 蛋白質 24.8g 脂質 6.6g 食塩 3.2g
3時	プチケーキ	もみじ饅頭	クレープ	ドームケーキ	カステラ	ゼリー	いちごロールケーキ
	エネルギー 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4g 食塩 0.2g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1g 脂質 5g 食塩 0.1g	エネルギー 90kcal 蛋白質 3.4g 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 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 60kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.9g 食塩 0g
	エネルギー 1498kcal 蛋白質 51.5g 脂質 26.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 50.2g 脂質 31.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 53.3g 脂質 31.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 52.5g 脂質 17.7g 食塩 8.7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 49.4g 脂質 39.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 51.5g 脂質 27.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 47.9g 脂質 15.2g 食塩 7.4g