

献立表

2024年 3月

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	米飯 じゃが芋の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ 	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 五色なます 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 大根と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 さつま芋サラダ 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
	エネルギー 399kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.2g 食塩 2.2g	エネルギー 373kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.4g 食塩 2.2g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4g 食塩 2.1g	エネルギー 380kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.3g 食塩 2.4g	エネルギー 368kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.1g 食塩 2.5g	エネルギー 423kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4.1g 食塩 2g	エネルギー 367kcal 蛋白質 9g 脂質 3.8g 食塩 2g
昼食	米飯 太刀魚の香り焼き (魚トッピング) 付) 白菜とつみれの煮物 味噌汁 果物	米飯 豚の梅しそ焼き 付) 里芋のえびあんかけ すまし汁 果物	オムライス ジャーマンポテト コンソメスープ ヨーグルト 	米飯 肉団子酢豚風 キャベツサラダ 中華スープ デザートムース	米飯 豚しょうが焼き 付) カリフラワーのサラダ 味噌汁 果物 	赤飯 お造り 醤油 炊き合わせ 菜の花のおかか和え 茶碗蒸し 果物盛り合わせ	米飯 魚の彩りソース (ソース) 里芋と人参の煮物 味噌汁 果物
	エネルギー 544kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16.2g 食塩 2.8g	エネルギー 514kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.9g 食塩 2.5g	エネルギー 496kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.3g 食塩 2.4g	エネルギー 533kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.3g 食塩 2.7g	エネルギー 546kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.6g 食塩 2.4g	エネルギー 433kcal 蛋白質 21.5g 脂質 5.3g 食塩 2.9g	エネルギー 454kcal 蛋白質 18.6g 脂質 4g 食塩 2.5g
夕食	米飯 豆腐ふくさ焼き ちくわの五目きんぴら キャベツのツナ和え すまし汁	米飯 さばの磯辺焼き 卵の花 酢味噌和え 味噌汁 	米飯 牛肉と厚揚げの味噌炒め 細切り昆布煮 春雨サラダ すまし汁	米飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーの炒め物 大根サラダ すまし汁	米飯 鮭のムニエル ビーフンソテー マカロニサラダ コンソメスープ	米飯  ハンバーグ 付) キャベツの彩りソテー ほうれん草のピーナツ和え コンソメスープ	米飯 クリームコロッセ 付) 筍と厚揚げの煮物 きのこサラダ コーンスープ
	エネルギー 547kcal 蛋白質 25g 脂質 14.9g 食塩 3.1g	エネルギー 622kcal 蛋白質 23.5g 脂質 22.4g 食塩 4.1g	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.4g 食塩 2.9g	エネルギー 518kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.4g 食塩 3.1g	エネルギー 595kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.7g 食塩 2.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.7g 食塩 2.8g	エネルギー 599kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.6g 食塩 2.2g
3時	ワッフル	ようかん	どら焼き	もみじ饅頭	プチケーキ	おまんじゅう	ドームケーキ
	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 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 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g 食塩 0.1g
エネルギー 1558kcal 蛋白質 55.1g 脂質 36.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 52.4g 脂質 38.8g 食塩 8.9g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 43.6g 脂質 28.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 44.9g 脂質 27.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 52.4g 脂質 36.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 54g 脂質 27.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 48.9g 脂質 27g 食塩 6.8g	