

# 献立表

2024年 3月

|    | 月<br>11   | 火<br>12   | 水<br>13   | 木<br>14  | 金<br>15  | 土<br>16   | 日<br>17   |
|----|---|---|---|--|--|---|---|
| 朝食 | 米飯<br>キャベツのソテー<br>味噌汁<br>ヤクルト <br>たいみそ | 米飯<br>白菜のおかか和え<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ   | 米飯<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>ヤクルト <br>ふりかけ | 米飯<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                  | 米飯<br>里芋煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>のり佃煮                         | 米飯<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト <br>ふりかけ   | 米飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ   |
|    | エネルギー 378kcal 蛋白質 8.2g<br>脂質 4.6g 食塩 2.1g   | エネルギー 350kcal 蛋白質 9.2g<br>脂質 2.6g 食塩 1.9g   | エネルギー 378kcal 蛋白質 9.1g<br>脂質 4.2g 食塩 2.5g   | エネルギー 378kcal 蛋白質 8.5g<br>脂質 4.7g 食塩 2.1g          | エネルギー 408kcal 蛋白質 8.6g<br>脂質 1.9g 食塩 2.3g                | エネルギー 404kcal 蛋白質 9.2g<br>脂質 4.4g 食塩 1.8g   | エネルギー 391kcal 蛋白質 12g<br>脂質 5.4g 食塩 1.8g  |
| 昼食 | わかめごはん<br>ちゃんぽん<br>焼売<br>果物            | 米飯<br>治部煮<br>ビーンズサラダ<br>味噌汁<br>果物   | 米飯<br>白身フライタルタルソース<br>(付)<br>豆のケチャップ煮<br>コンソメスープ<br>果物  | 米飯<br>豚肉のトマトソース<br>茄子の甘辛煮<br>すまし汁<br>デザートムース       | 米飯<br>赤魚揚げおろし煮<br>春雨の酢の物<br>味噌汁<br>果物                    | カレーライス<br>キャベツのサラダ<br>ヨーグルト<br>漬物 (福神漬)  | 米飯 <br>寄せ鍋<br>柚子胡椒<br>ほうれん草土佐和え<br>果物                |
|    | エネルギー 536kcal 蛋白質 22g<br>脂質 12.1g 食塩 2.2g   | エネルギー 569kcal 蛋白質 22.7g<br>脂質 13.3g 食塩 3.2g   | エネルギー 558kcal 蛋白質 17.2g<br>脂質 12.4g 食塩 2.1g   | エネルギー 553kcal 蛋白質 18.1g<br>脂質 17.3g 食塩 2.5g        | エネルギー 514kcal 蛋白質 19g<br>脂質 10g 食塩 2.4g                  | エネルギー 536kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 12.9g 食塩 2.6g   | エネルギー 524kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 12g 食塩 2.7g   |
| 夕食 | 米飯<br>鮭の酒蒸し<br>大根のえびあんかけ<br>もやしのマヨ和え<br>かき玉スープ  | 米飯<br>豚肉の野菜炒め<br>えび茶巾<br>大根のゆかり和え<br>すまし汁  | 米飯<br>鶏の中華あん<br>切干大根と高野の煮物<br>ほうれん草のドレッシング和え<br>中華スープ   | 米飯<br>鯖の西京焼き<br>しろなの煮浸し<br>白菜のごまマヨ和え<br>かき玉スープ     | 米飯<br>鶏の香草パン粉焼き<br>(付)<br>れんこん味噌炒め<br>マカロニサラダ<br>オニオンスープ | 米飯<br>鯖の味噌煮<br>ビーフンソテー<br>茄子の生姜和え<br>すまし汁   | 米飯<br>焼きアジの南蛮漬<br>大根の肉みそかけ<br>もやしのゆかり和え<br>ワカメスープ  |
|    | エネルギー 491kcal 蛋白質 25g<br>脂質 11.9g 食塩 2.2g   | エネルギー 457kcal 蛋白質 19.7g<br>脂質 9.4g 食塩 2.7g  | エネルギー 508kcal 蛋白質 21.2g<br>脂質 14.1g 食塩 2.4g   | エネルギー 607kcal 蛋白質 27.6g<br>脂質 17.3g 食塩 3.1g        | エネルギー 605kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 14.3g 食塩 2.4g              | エネルギー 567kcal 蛋白質 19g<br>脂質 19.4g 食塩 2.8g   | エネルギー 477kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 8.9g 食塩 3.3g  |
| 3時 | プチケーキ<br>エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g<br>脂質 1.5g 食塩 0g   | あんドーナツ<br>エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g<br>脂質 4.9g 食塩 0.1g   | やわらかおかき<br>エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g<br>脂質 3.8g 食塩 0.1g   | さつまいもおはぎ<br>エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 0.1g 食塩 0g | ティラミス<br>エネルギー 143kcal 蛋白質 1.7g<br>脂質 11.1g 食塩 0.1g      | ようかん<br>エネルギー 73kcal 蛋白質 1g<br>脂質 0g 食塩 0.1g  | チョコマーブルケーキ<br>エネルギー 82kcal 蛋白質 1.2g<br>脂質 5g 食塩 0.1g  |
|    | エネルギー 1473kcal 蛋白質 56.4g<br>脂質 30.1g 食塩 6.5g  | エネルギー 1476kcal 蛋白質 53.2g<br>脂質 30.2g 食塩 7.9g  | エネルギー 1505kcal 蛋白質 48.3g<br>脂質 34.5g 食塩 7.1g  | エネルギー 1606kcal 蛋白質 55.3g<br>脂質 39.4g 食塩 7.7g       | エネルギー 1670kcal 蛋白質 52.8g<br>脂質 37.3g 食塩 7.2g             | エネルギー 1580kcal 蛋白質 45.7g<br>脂質 36.7g 食塩 7.3g  | エネルギー 1474kcal 蛋白質 57.3g<br>脂質 31.3g 食塩 7.9g  |