

献立表

2024年 3月

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝食	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 大根と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	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 卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 379kcal 蛋白質 10g 脂質 3g 食塩 2.2g	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.1g 食塩 2.4g	エネルギー 373kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4g 食塩 2g	エネルギー 386kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 377kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.9g 食塩 2.3g	エネルギー 369kcal 蛋白質 9.5g 脂質 4.3g 食塩 2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.4g 食塩 1.8g
昼食	米飯 さばの竜田焼き 菜の花のゆず和え 味噌汁 果物	米飯 牛肉の甘酢炒め 白菜の和風サラダ 中華スープ バナナ	米飯 煮込みハンバーグ (付) ポテトサラダ コンソメスープ 果物	木の葉丼 茄子の炒め煮 味噌汁 デザートムース	米飯 チンジャオロース いんげんのピーナツマヨ和え 春雨スープ 果物	豆ごはん 豚の梅しそ焼き 山菜とひじきの煮物 すまし汁 ヨーグルト	米飯 さわらの磯辺焼き しろなの炒め煮 味噌汁 果物
	エネルギー 560kcal 蛋白質 19g 脂質 17.8g 食塩 2.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.5g 食塩 2.4g	エネルギー 585kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17g 食塩 2.8g	エネルギー 558kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.7g 食塩 3.4g	エネルギー 487kcal 蛋白質 18g 脂質 11.3g 食塩 2.7g	エネルギー 524kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.5g 食塩 3.3g	エネルギー 570kcal 蛋白質 26.5g 脂質 16.7g 食塩 2.6g
夕食	米飯 鶏のチーズ焼き (付) ちくわきんぴら カリフラワーの彩りマリネ オニオンスープ	米飯 豚カツ (付) れんこんとひじきの炒め煮 いんげんのドレッシング和え コンソメスープ	米飯 カニ玉 キャベツの中華ソテー 大根の梅和え ワカメスープ	米飯 鶏肉の揚げ煮 じゃが芋の煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	米飯 太刀魚西京焼き (付) 大根とがんもの煮物 ほうれん草みそ和え すまし汁	米飯 豆腐ローフ 里芋煮 マカロニサラダ 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 大根の山椒炒め 白菜のおかか和え すまし汁
	エネルギー 499kcal 蛋白質 24.5g 脂質 9.7g 食塩 3.5g	エネルギー 621kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.7g 食塩 3g	エネルギー 459kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.1g 食塩 3.6g	エネルギー 603kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18.2g 食塩 3.3g	エネルギー 544kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.6g 食塩 3.7g	エネルギー 640kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.5g 食塩 2.8g	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.5g 食塩 2.9g
3時	プチケーキ	まんじゅう	ロールケーキショコラ	クレープ	もみじ饅頭	ようかん	薄皮まんじゅう
	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.9g 脂質 3g 食塩 0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1g 脂質 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 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 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 1511kcal 蛋白質 54.8g 脂質 33.2g 食塩 8.5g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 48.2g 脂質 34.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 46.7g 脂質 35.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 49.8g 脂質 44.5g 食塩 8.7g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 50.2g 脂質 34.1g 食塩 8.7g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 57.6g 脂質 35.7g 食塩 7.3g