

献立表

2024年 4月

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 コンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の炒め煮 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 しろなの煮びたし 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根のサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 383kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3g 食塩 2g	エネルギー 369kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.4g 食塩 1.8g	エネルギー 395kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.8g 食塩 2g	エネルギー 428kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.4g 食塩 2g	エネルギー 351kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2g 食塩 2.2g	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.5g 食塩 2.2g	エネルギー 372kcal 蛋白質 10.5g 脂質 3.5g 食塩 2.2g
昼食	米飯 赤魚の甘辛たれがらめ 付) 大豆煮 すまし汁 果物	米飯 牛肉オイスターソース炒め さつま芋サラダ 中華スープ 果物 	米飯 白身魚のフライ 付) ほうれん草の生姜和え 味噌汁 果物	ゆかりごはん 焼きそば コロッケ 果物	米飯 鶏ごまカツ はくさいのサラダ すまし汁 デザートムース	米飯 あじの磯部焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 豚肉の梅味噌焼き ひじきサラダ すまし汁 果物
	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.4g 食塩 2.4g	エネルギー 535kcal 蛋白質 17.8g 脂質 8.9g 食塩 1.8g	エネルギー 527kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.6g 食塩 2.8g	エネルギー 521kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15g 食塩 1.5g	エネルギー 578kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.3g 食塩 2.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8g 食塩 2.4g	エネルギー 499kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.7g 食塩 2.4g
夕食	米飯 肉じゃが 卵豆腐 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	米飯 えび玉 菜の花煮浸し 大根の梅和え すまし汁	米飯 豚肉ソテー彩ねぎソース (ソース) 五目ひじき煮 マカロニサラダ みぞれ汁	米飯 鯖の香り漬焼き (魚トッピング) もやしの塩炒め 菜の花のしらす和え 味噌汁	米飯 肉団子酢豚風 じゃが芋の煮物 カリフラワーのツナ和え 味噌汁 	米飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 里芋と切干大根の煮物 春雨の三杯酢 かきたま汁	米飯 さばの南部焼き さつまいも甘煮 めかぶの和え物 味噌汁 
	エネルギー 500kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.3g 食塩 3.4g	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.1g 食塩 2.7g	エネルギー 593kcal 蛋白質 18.7g 脂質 19.7g 食塩 2.8g	エネルギー 497kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.7g 食塩 3.1g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.6g 食塩 4.4g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12g 食塩 3.3g	エネルギー 632kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.1g 食塩 3.8g
3時	抹茶どら焼き	あんドーナツ	さつまいもおはぎ	クレープ	オレンジゼリー	まんじゅう	ようかん
	エネルギー 118kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 89kcal 蛋白質 1g 脂質 5.5g 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 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g
	エネルギー 1551kcal 蛋白質 54.3g 脂質 26.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 50.2g 脂質 28.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 45.5g 脂質 36.2g 食塩 7.6g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 47.9g 脂質 35.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 52.7g 脂質 30.9g 食塩 9.4g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 50.2g 脂質 22.7g 食塩 8g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 46.2g 脂質 37.3g 食塩 8.5g