

献立表

2024年 4月 5日

	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	米飯 キャベツのサラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 里芋の炒め煮 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 カリワワ-のサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 378kcal 蛋白質 8.1g 脂質 4g 食塩 1.9g	エネルギー 396kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.9g 食塩 2.4g	エネルギー 441kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.6g 食塩 1.8g	エネルギー 379kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.9g 食塩 1.9g	エネルギー 412kcal 蛋白質 9g 脂質 4.7g 食塩 2.4g	エネルギー 360kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.2g 食塩 2.1g	エネルギー 361kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.7g 食塩 2g
昼食	山菜ちらし寿司 (トッピング) 南瓜とがんもの炊き合わせ 赤だし 果物	米飯 魚の変わり衣天ぷら ほうれん草の和え物 味噌汁 果物	米飯 鶏肉のピカタ (付) マカロニサラダ コンソメスープ 果物	米飯 豚の生姜焼き (付) 大根の酢の物 味噌汁 果物	米飯 鶏肉のおろしポン酢 (付) 大豆煮 味噌汁 フルーツヨーグルト	梅わかめご飯 ちゃんぽん 焼売 杏仁豆腐	子供の日 オムライス サラダ コンソメスープ デザートムース
	エネルギー 444kcal 蛋白質 12.1g 脂質 5g 食塩 3.7g	エネルギー 479kcal 蛋白質 20g 脂質 8.3g 食塩 2.7g	エネルギー 540kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.9g 食塩 2.2g	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.9g 食塩 2.3g	エネルギー 547kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.4g 食塩 3.2g	エネルギー 548kcal 蛋白質 24g 脂質 11.1g 食塩 2.9g	エネルギー 470kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.3g 食塩 2.6g
夕食	米飯 八宝菜 焼売 もやしの生姜和え 中華スープ	米飯 信田巻と落とし卵 茄子の炒め煮 スパゲッティサラダ すまし汁	米飯 鯖の甘酢あんかけ 南瓜いとこ煮 いんげんおかか和え すまし汁	米飯 豆腐ふくさ焼き 白菜とつみれの煮物 ほうれん草のゆかり和え すまし汁	米飯 鰯の煮付け ちくわのピリ辛炒め キャベツのツナサラダ すまし汁	米飯 牛肉の味噌炒め 和風スパゲティ オクラのポン酢和え すまし汁	米飯 鮭のムニエル (付) 牛肉大根煮 さつまいもサラダ すまし汁
	エネルギー 534kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.3g 食塩 3.1g	エネルギー 647kcal 蛋白質 23.7g 脂質 24.2g 食塩 3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6.8g 食塩 2.8g	エネルギー 512kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.5g 食塩 3.6g	エネルギー 451kcal 蛋白質 22.9g 脂質 7.2g 食塩 2.8g	エネルギー 465kcal 蛋白質 20.7g 脂質 7.9g 食塩 2.4g	エネルギー 563kcal 蛋白質 24.4g 脂質 10.6g 食塩 2.2g
3時	ドームケーキ	どら焼き	いちごミルクプリン	クレープ	もみじ饅頭	チーズヨーグルトムース	よもぎまんじゅう
	エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 2.2g 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 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 77kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.2g 食塩 0.2g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0g 食塩 0.1g
	エネルギー 1474kcal 蛋白質 44.9g 脂質 26.6g 食塩 8.7g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37g 食塩 8.2g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 54.9g 脂質 25.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 53.3g 脂質 35.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 58.5g 脂質 27.6g 食塩 8.4g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 55.3g 脂質 25.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 47.3g 脂質 25.6g 食塩 6.9g