

献立表

2024年 5月

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	米飯 ほうれん草の煮びたし 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 じゃが芋の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ブロッコリー和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 367kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.8g 食塩 2.2g	エネルギー 367kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.1g 食塩 2g	エネルギー 421kcal 蛋白質 9.5g 脂質 5.6g 食塩 2.2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.6g 食塩 1.8g	エネルギー 368kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.2g 食塩 2.2g	エネルギー 369kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.1g 食塩 1.8g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.5g 食塩 1.9g
昼食	米飯 ビーフシチュー マカロニサラダ ヨーグルト 	わかめごはん 肉うどん 白菜のしらす和え バナナ	米飯 肉団子酢豚風 アスパラと玉ねぎの彩りサラダ 中華スープ 果物 	米飯 鶏肉のマスタード焼き (付) ちくわの五目きんぴら 味噌汁 果物	米飯 赤魚の唐揚げあんかけ 大根とがんもの煮付け すまし汁 フルーツヨーグルト 	桜えびとえんどう豆のおこわ 天ぷら盛り合わせ (てんつゆ) 鯛の塩焼き 炊き合わせ 大根の梅風味和え すまし汁 果物	他人丼 茄子の炒め煮 味噌汁 デザートムース 
	エネルギー 617kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.9g 食塩 3g	エネルギー 467kcal 蛋白質 17.4g 脂質 5.3g 食塩 2.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 16.9g 脂質 6g 食塩 3.4g	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.7g 食塩 2.7g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.3g 食塩 2g	エネルギー 618kcal 蛋白質 21g 脂質 16g 食塩 3g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21g 脂質 15g 食塩 3.3g
夕食	米飯 魚の焼き南蛮漬け 炊き合わせ 茄子の生姜和え すまし汁 	米飯 豆腐のさつま揚げ (付) 切干大根の煮物 もやしサラダ和え すまし汁	米飯 具沢山卵焼き 茄子の味噌炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁	米飯 八宝菜 焼売 いんげんのサラダ 豆腐のスープ	米飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 里芋のえびあんかけ 春雨の酢の物 味噌汁	米飯 和風おろしハンバーグ (付) かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆず和え かき玉汁	米飯 鱈のムニエル じゃがいものツナ炒め マカロニサラダ コンソメスープ
	エネルギー 443kcal 蛋白質 18.8g 脂質 3g 食塩 3.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.7g 食塩 3.7g	エネルギー 571kcal 蛋白質 23.5g 脂質 19.3g 食塩 3.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.7g 食塩 2.7g	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.6g 食塩 3.5g	エネルギー 538kcal 蛋白質 20g 脂質 11.6g 食塩 3.7g	エネルギー 536kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.6g 食塩 2.5g
3時	さつまいもおはぎ エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	プチケーキ エネルギー 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4g 食塩 0.2g	クレープ エネルギー 90kcal 蛋白質 1g 脂質 6g 食塩 0.1g	白まんじゅう エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	こしあんドームケーキ エネルギー 90kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	どら焼き エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	いちごプチケーキ エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g
	エネルギー 1495kcal 蛋白質 48.5g 脂質 20.8g 食塩 8.4g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 48.6g 脂質 28.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 50.9g 脂質 36.9g 食塩 9.5g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 50.4g 脂質 27.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 52.9g 脂質 33.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 51.9g 脂質 32.5g 食塩 7.9g