








献立表

2024年 5月

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト  たいみそ	米飯 いんげんの菜種和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 温野菜のサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 じゃが芋のスーフ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草の煮びたし 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.6g 食塩 2.4g	エネルギー 393kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.1g 食塩 1.9g	エネルギー 347kcal 蛋白質 7.9g 脂質 2.2g 食塩 1.8g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.3g 食塩 1.9g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10g 脂質 4.1g 食塩 2.1g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.9g 食塩 2.4g	エネルギー 353kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.6g 食塩 2.1g
昼食	米飯 サーモンフライ ひじきサラダ 中華スープ 果物	カレーライス キャベツサラダ 果物  漬物	米飯 メンチカツ 白菜の梅和え コーンスープ ヨーグルト	米飯 太刀魚西京焼き 大根と鶏肉の旨煮 すまし汁 果物	中華丼 三色焼売 中華スープ 桃ゼリー	米飯 チキン南蛮 もやしのしそ和え 味噌汁  果物	菜飯ごはん 焼きそば  コロッケ デザートムース
	エネルギー 567kcal 蛋白質 14.8g 脂質 17.4g 食塩 2.2g	エネルギー 531kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.5g 食塩 2.6g	エネルギー 634kcal 蛋白質 13g 脂質 20.7g 食塩 2.6g	エネルギー 525kcal 蛋白質 23.4g 脂質 16.6g 食塩 2.4g	エネルギー 602kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8.6g 食塩 2.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 16.8g 脂質 17.6g 食塩 2.1g
夕食	米飯 手作り焼きがんとあんかけ 付) 大根の肉みそかけ 白菜サラダ  味噌汁	米飯 鶏の七味照り焼き 付) 茄子とちくわの炒め煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	米飯 鱈の甘辛たれがらめ 付) 南瓜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	米飯 肉じゃが 卵豆腐 もやしサラダ 味噌汁	米飯 鰯の南部焼き あんかけ豆腐 ほうれん草のポン酢和え すまし汁 	米飯 豆腐のピリ辛炒め 大根のうすくず煮 茄子のおかか和え すまし汁	米飯 鰯の煮付け 白菜の煮浸し いんげんのささみ和え 味噌汁
	エネルギー 522kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.7g 食塩 3.4g	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.7g 食塩 3.5g	エネルギー 499kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.2g 食塩 3.4g	エネルギー 390kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.6g 食塩 3.3g	エネルギー 498kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.4g 食塩 3.1g	エネルギー 440kcal 蛋白質 17.1g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 438kcal 蛋白質 22.3g 脂質 5g 食塩 3.2g
3時	あんドーナツ	ほうじ茶プリン	きな粉おかき	ベイクドチーズケーキ	おまんじゅう	カスタードブチケーキ	ドーナツ
	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 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	エネルギー 138kcal 蛋白質 2.7g 脂質 9.4g 食塩 0.2g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 46kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.4g 食塩 0.2g	エネルギー 104kcal 蛋白質 1.7g 脂質 5.4g 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