

献立表

2024年 5月 6日

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
朝食	米飯 大根の和風サラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 キャベツのゆかり和え 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 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜の和え物 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 カリフラワーのサラダ 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
	エネルギー 380kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.8g 食塩 2.1g	エネルギー 354kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.2g 食塩 2.3g	エネルギー 383kcal 蛋白質 11.8g 脂質 4.6g 食塩 1.8g	エネルギー 437kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5.2g 食塩 1.8g	エネルギー 348kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.4g 食塩 2.4g	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.4g 食塩 1.9g	エネルギー 406kcal 蛋白質 10.9g 脂質 7.5g 食塩 1.9g
昼食	米飯 鯖の竜田焼き 菜の花のゆず和え すまし汁 果物	米飯 牛肉ソテーおろしポン酢 里芋そぼろあん 味噌汁 果物	米飯 鶏つくね焼き (付) 白菜のドレッシング和え すまし汁 果物 	米飯 豚肉のチーズピカタ ほうれん草の和え物 コンソメスープ ヨーグルト	米飯 鱈のムニエル ポテトサラダ ミネストローネ 果物 	赤飯 てんぷら盛り合わせ 鰻の湯引き 炊き合わせ 白菜の酢の物 茶碗蒸し 果物 	米飯 豚肉のトマトソースかけ 切干大根とベーコンの炒め煮 たまごスープ デザートムース
	エネルギー 535kcal 蛋白質 19g 脂質 17.5g 食塩 2.2g	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.9g 食塩 3.1g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.5g 食塩 2.6g	エネルギー 591kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.7g 食塩 2.8g	エネルギー 533kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.5g 食塩 2g	エネルギー 618kcal 蛋白質 29.1g 脂質 8.6g 食塩 3.2g	エネルギー 568kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19g 食塩 3g
夕食	米飯  かに玉 エビカツ もやしのサラダ 春雨スープ	米飯 メバルの香り漬焼き (魚トッピング) 和風スパゲッティ 茄子の生姜和え かき玉汁	米飯 えびと卵のチリソース 大根のひき肉あんかけ ナムル 中華スープ	米飯 鶏肉の揚げ煮 ちくわの金平 キャベツと胡瓜の酢の物 すまし汁	米飯 鯖の味噌漬け焼き 厚揚げと里芋の炒め煮 大根のポン酢和え すまし汁	米飯 鶏肉の焼き浸し 五目煮豆 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米飯 牛肉のしぐれ煮 南瓜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 
	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.9g 食塩 3.5g	エネルギー 508kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.8g 食塩 3.5g	エネルギー 578kcal 蛋白質 23.5g 脂質 16.3g 食塩 3.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.3g 食塩 2.7g	エネルギー 528kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.5g 食塩 3.1g	エネルギー 563kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.4g 食塩 3.8g	エネルギー 510kcal 蛋白質 22.4g 脂質 6.9g 食塩 3.3g
3時	ドームケーキ	水ようかん	ココアケーキ	プリン	おかき	紅白まんじゅう	ドームケーキ
	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.8g 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 111kcal 蛋白質 2.6g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 64kcal 蛋白質 2.6g 脂質 2g 食塩 0g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.3g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	エネルギー 98kcal 蛋白質 2g 脂質 0.2g 食塩 0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1.2g 食塩 0.1g
エネルギー 1544kcal 蛋白質 51.4g 脂質 40g 食塩 7.8g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 55.8g 脂質 22.9g 食塩 9g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 56.4g 脂質 33.9g 食塩 8g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 54.1g 脂質 41.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 49.7g 脂質 30.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 63.7g 脂質 27.6g 食塩 8.9g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.6g 食塩 8.3g	