

献立表

2024年 6月

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト たいみそ	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 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 いんげんのサラダ 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 390kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.1g 食塩 1.7g	エネルギー 396kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.4g 食塩 1.8g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3.2g 食塩 2.3g	エネルギー 465kcal 蛋白質 14.1g 脂質 3.7g 食塩 2.1g	エネルギー 386kcal 蛋白質 9g 脂質 2.8g 食塩 2.4g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.1g 食塩 2.3g
昼食	米飯 豚の生姜焼き 白菜の煮浸し すまし汁 果物 	米飯 デミグラスハンバーグ キャベツのツナサラダ コンソメスープ 果物	米飯 エビフライ 冷奴 すまし汁 ヨーグルト	米飯 卵炒めの野菜あん 茄子の生姜和え 味噌汁 果物	米飯 鰯のねぎポン酢焼き 筑前煮 味噌汁 果物 	五目ごはん きつねそば 茄子のそぼろあんかけ デザートムース	米飯 豚肉の彩り甘酢ソース (ソース) ブロッコリーのビーツサラダ 中華スープ 果物
	エネルギー 545kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.4g 食塩 2g	エネルギー 558kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.5g 食塩 2.2g	エネルギー 501kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.7g 食塩 1.8g	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14g 食塩 2.9g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.1g 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.9g 食塩 2.9g	エネルギー 517kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.9g 食塩 1.8g
夕食	米飯 鮭のタルタル焼き 焼きビーフン さつまいものサラダ コンソメスープ	米飯 和風たまご焼き 肉団子の甘酢あんかけ すまし汁 煮豆 	米飯 焼き肉風 さつまいもレモン煮 海藻サラダ 中華スープ	米飯 太刀魚の梅肉焼き (付) 和風ビーフン キャベツの昆布和え すまし汁	米飯 鶏団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) ブロッコリーのツナ炒め 菜の花の辛子和え すまし汁 	米飯 鶏肉ソテーきのこあん 春雨のサラダ かき卵スープ こんぶ豆	米飯 赤魚の味噌煮 竹輪のピリ辛炒め ほうれん草のゆかり和え すまし汁
	エネルギー 602kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.2g 食塩 2.5g	エネルギー 581kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.3g 食塩 2.7g	エネルギー 514kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.3g 食塩 2.9g	エネルギー 561kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.5g 食塩 3g	エネルギー 596kcal 蛋白質 27.2g 脂質 16.1g 食塩 3.2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.6g 食塩 2.5g	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.9g 脂質 7.4g 食塩 4.2g
3時	チョコババロア	カステラ	抹茶まんじゅう	いちごゼリー	プチシュー	ドーナツ	白あんようかん
	エネルギー 111kcal 蛋白質 2.9g 脂質 4.6g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g 食塩 0.2g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g
エネルギー 1648kcal 蛋白質 51.9g 脂質 41.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 53.8g 脂質 40.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 42.9g 脂質 24.3g 食塩 7g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 54g 脂質 34.2g 食塩 8g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34.7g 食塩 8.7g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 48.9g 脂質 32.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 51.4g 脂質 23.4g 食塩 8.4g	