

献立表

2024年 6月

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋のスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮物 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	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 ほうれん草のソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 435kcal 蛋白質 7.6g 脂質 4g 食塩 1.9g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.8g 食塩 2.1g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.6g 食塩 2.2g	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.4g 食塩 2.1g	エネルギー 394kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.5g 食塩 2.2g	エネルギー 379kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.8g 食塩 1.8g	エネルギー 355kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3g 食塩 2g
昼食	米飯 肉団子酢豚風 ジャーマンポテト 中華スープ 果物	牛丼 ブロッコリーサラダ 赤だし フルーツヨーグルト	米飯 鱈の竜田揚げ (付) 高野豆腐の含め煮 味噌汁 果物	ちらし寿司 つみれの煮物 すまし汁 果物	梅わかめご飯 冷やし中華 三色焼売 デザートムース	米飯 鯖のもろみ焼き (付) 白菜のポン酢和え すまし汁 果物	米飯 紅生姜入りすり身天 (付) 大根の酢の物 味噌汁 果物
	エネルギー 464kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.6g 食塩 3.3g	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11g 食塩 2.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.8g 食塩 2.4g	エネルギー 481kcal 蛋白質 16.1g 脂質 4.6g 食塩 2.6g	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10g 食塩 2.5g	エネルギー 545kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.5g 食塩 2.2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.1g 食塩 3.4g
夕食	米飯 ほうれん草オムレツ (付) コロッケ もやしのささみサラダ コンソメスープ	米飯 ブリの照り焼き 厚揚げの炒め煮 大根サラダ 味噌汁	米飯 肉じゃが ちくわの金平 海藻サラダ すまし汁	米飯 鰹の山椒焼き (付) 大根の肉みそかけ ほうれん草のの辛子和え 味噌汁	米飯 肉団子の中華煮 じゃが芋と大豆の煮物 ブロッコリー和え 中華スープ	米飯 牛肉の味噌炒め 大根のきんぴら オクラのしらす和え 春雨スープ	米飯 ポークチャップ 茄子としろなの煮浸し キャベツのごま和え かき玉汁
	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.6g 食塩 3.4g	エネルギー 573kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.4g 食塩 3.2g	エネルギー 521kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8g 食塩 4.3g	エネルギー 513kcal 蛋白質 23g 脂質 11.5g 食塩 3.8g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.6g 食塩 3.1g	エネルギー 475kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.5g 食塩 3.1g	エネルギー 557kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.1g 食塩 2.8g
3時	もみじ饅頭	エクレア	ドームケーキ	薄皮まんじゅう	きな粉おかき	チョコマーブルケーキ	カスタードプチケーキ
	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 94kcal 蛋白質 2.2g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 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 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 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 1588kcal 蛋白質 44.2g 脂質 28.5g 食塩 8.6g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 54.4g 脂質 37.7g 食塩 8g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 58.2g 脂質 32.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 48.1g 脂質 20.6g 食塩 8.5g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 50.6g 脂質 27.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 47.2g 脂質 37.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.6g 食塩 8.4g