

献立表

2024年 6月

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	米飯 白菜の和え物 味噌汁 ヤクルト たいみそ 	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋の煮物 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 いんげんツナ和え 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 - 356kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.6g 食塩 2.3g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.5g 食塩 2.2g	エネルギー - 409kcal 蛋白質 9.3g 脂質 5g 食塩 1.6g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 10g 脂質 3.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 393kcal 蛋白質 9.6g 脂質 1.8g 食塩 2.6g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.9g 食塩 2g	エネルギー - 360kcal 蛋白質 9g 脂質 3.8g 食塩 2g
昼食	親子丼 菜の花の酢味噌和え すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯  鮭のムニエル さつま芋サラダ コンソメスープ 果物	米飯 酢豚 茄子の生姜和え 中華スープ 果物	米飯 和風おろしハンバーグ キャベツサラダ 味噌汁 果物	米飯 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ コーンスープ 果物	米飯 肉豆腐 大根のおかか和え すまし汁 デザートムース	米飯 太刀魚の塩焼き ちくわの五目きんぴら すまし汁  果物
	エネルギー - 581kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.4g 食塩 2.5g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.6g 食塩 1.5g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.8g 食塩 3.2g	エネルギー - 633kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.7g 食塩 1.9g	エネルギー - 504kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.3g 食塩 3g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.4g 食塩 2.7g
夕食	米飯 魚の焼き南蛮漬け 里芋と空豆の煮物 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 大根煮 卵豆腐 すまし汁	米飯 メバルの煮付け 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	米飯 かに玉蒸し つみれといんげんの煮物 アスパラときのこサラダ 春雨スープ	米飯  鱈の幽庵焼き 大根味噌炒め もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 豚肉のトマトソース 五目煮豆 キャベツサラダ 味噌汁	米飯 牛肉と厚揚げオイスターソース炒 さつまいも甘煮 オクラの梅風味和え かきたま汁
	エネルギー - 528kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11g 食塩 3.6g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13g 食塩 3.5g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 23.9g 脂質 8.1g 食塩 3.4g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.5g 食塩 3.3g	エネルギー - 504kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13.7g 食塩 3.1g	エネルギー - 572kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.9g 食塩 3.1g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.2g 食塩 2.9g
3時	どら焼き	栗ようかん	薄皮まんじゅう	あんドーナツ	さつまいもおはぎ	いちごプチケーキ	もみじ饅頭
	エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー - 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー - 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	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 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー - 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g
エネルギー - 1579kcal 蛋白質 57.6g 脂質 28.6g 食塩 8.5g	エネルギー - 1514kcal 蛋白質 54.5g 脂質 27.2g 食塩 7.3g	エネルギー - 1492kcal 蛋白質 49.1g 脂質 28.3g 食塩 8.2g	エネルギー - 1488kcal 蛋白質 49.3g 脂質 31.8g 食塩 8.7g	エネルギー - 1598kcal 蛋白質 54.9g 脂質 37.3g 食塩 7.6g	エネルギー - 1518kcal 蛋白質 56.3g 脂質 34.8g 食塩 8.4g	エネルギー - 1562kcal 蛋白質 51.4g 脂質 31.7g 食塩 7.6g	