

# 献立表

2024年 6月

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト  たいみそ	米飯 大根の炒め煮 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 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁  ヤクルト のり佃煮	米飯 高野の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツの炒め煮 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ
	エネルギー 413kcal 蛋白質 10.9g 脂質 6.6g 食塩 2g	エネルギー 361kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.5g 食塩 2.1g	エネルギー 429kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4.6g 食塩 1.7g	エネルギー 369kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.8g 食塩 1.9g	エネルギー 371kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.6g 食塩 2g	エネルギー 380kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.7g 食塩 2.2g
昼食	ポークカレーライス カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 とんかつ いんげんのサラダ 味噌汁 果物 	菜飯ごはん 肉うどん 切干大根煮 果物	米飯 鰯の西京焼き もやしの生姜和え すまし汁 果物	米飯 肉じゃが 菜の花の柚子和え 味噌汁 果物	米飯 鰯の蒲焼 付) ビーフン高菜炒め すまし汁 デザートムース	米飯 鶏肉の揚げ煮 ほうれん草のゆかり和え 味噌汁 果物
	エネルギー 544kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.1g 食塩 2.8g	エネルギー 598kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.9g 食塩 2.3g	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9g 食塩 2.9g	エネルギー 526kcal 蛋白質 26.7g 脂質 9.1g 食塩 2.4g	エネルギー 486kcal 蛋白質 20.6g 脂質 5.6g 食塩 3.2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21g 脂質 10.1g 食塩 2.4g	エネルギー 547kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15g 食塩 3.3g
夕食	米飯 鶏肉の照り焼き 茄子の炒め煮 菜の花のピーナツ和え すまし汁	米飯 鰯のバター醤油焼き たまごとじ マカロニサラダ わかめスープ	米飯 回鍋肉 焼き餃子 ブロッコリーのドレ和え 中華スープ 	米飯 豆腐のピリ辛炒め 南瓜の煮物 大根とみょうがの和え物 すまし汁	米飯 豚肉の甘酢炒め 里芋含め煮 キャベツのサラダ 味噌汁 	米飯 鶏肉のピカタ 付) じゃがいものピリ辛炒め マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 松風焼き 五目煮豆 大根かにあんかけ 味噌汁
	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.4g 食塩 2.6g	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.3g 食塩 3.4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.3g 食塩 2.4g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.8g 食塩 2.7g	エネルギー 584kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.3g 食塩 3.1g	エネルギー 569kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12g 食塩 2.8g	エネルギー 571kcal 蛋白質 26.3g 脂質 16.2g 食塩 4.6g
3時	プチシュー エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	青りんごゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	プチケーキ エネルギー 106kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4.9g 食塩 0.2g	まんじゅう エネルギー 70kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.2g	カステラ エネルギー 84kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.5g 食塩 0.1g	水ようかん エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	いちごミルクプリン エネルギー 66kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.3g 食塩 0g
	エネルギー 1544kcal 蛋白質 50.2g 脂質 37g 食塩 7.5g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 50.3g 脂質 37.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 49.5g 脂質 35.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 58.4g 脂質 23.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 52.1g 脂質 32g 食塩 8.4g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 57.2g 脂質 26.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 57.8g 脂質 36.2g 食塩 10.1g