

# 献立表

2024年 7月

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト  梅びしお	米飯 ブロッコリーのサラダ 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 ジャーマンポテト 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 のり佃煮	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ
	エネルギー 356kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.9g 食塩 2.3g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.7g 食塩 2.1g	エネルギー 432kcal 蛋白質 8.9g 脂質 5.1g 食塩 1.6g	エネルギー 409kcal 蛋白質 9g 脂質 5.6g 食塩 2.4g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.9g 食塩 2.1g	エネルギー 370kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.2g 食塩 2g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.4g 食塩 1.8g
昼食	米飯 鯖のねぎポン酢焼き 里芋とがんもの煮物 すまし汁 果物	米飯 揚げ出し豆腐 豚肉と白菜の甘辛炒め 味噌汁 果物	米飯 豚肉の生姜焼き (付) カリフラワーのビーンズサラダ すまし汁 果物	牛丼 大根しそ風味サラダ 味噌汁 果物 	米飯 あじフライ (付) ほうれん草酢味噌和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	梅じそわかめご飯 焼きそば 野菜のごま炒め 味噌汁 デザートムース	米飯 鯖の漬け焼きしそ風味 (付) 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物
	エネルギー 507kcal 蛋白質 21g 脂質 9.1g 食塩 3.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.8g 食塩 2.6g	エネルギー 537kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.1g 食塩 2.6g	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.4g 食塩 3.3g	エネルギー 490kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.9g 食塩 2.6g	エネルギー 576kcal 蛋白質 17g 脂質 18.4g 食塩 3.5g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.7g 食塩 2.9g
夕食	米飯 赤魚の味噌煮 切干大根の煮物 ほうれん草のささみ和え つみれ汁	米飯  かに玉野菜あん いんげんと厚揚げの炒め煮 大根の冷やし鉢 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 五目きんぴら 茄子のおかか和え 中華スープ	米飯 魚の南蛮漬け (付) さつまいも甘煮 キャベツの七味マヨ和え かき玉汁	米飯 鶏の照り焼き 高野豆腐含め煮 白菜の和え物 すまし汁	米飯 和風たまご焼き ひじきの煮物 菜の花のおかか和え すまし汁	米飯  肉じゃが 蓮根のきんぴら オクラのポン酢和え 味噌汁
	エネルギー 441kcal 蛋白質 21.7g 脂質 6.1g 食塩 2.7g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.1g 食塩 4g	エネルギー 594kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19.4g 食塩 3.5g	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.3g 食塩 2.7g	エネルギー 512kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.2g 食塩 2.9g	エネルギー 515kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.2g 食塩 3g	エネルギー 498kcal 蛋白質 18.9g 脂質 5.2g 食塩 3.3g
3時	エクレア	まんじゅう	ドームケーキ	抹茶ときな粉のケーキ	プチケーキ	どら焼き	ほうじ茶プリン
	エネルギー 94kcal 蛋白質 2.2g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 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 135kcal 蛋白質 2g 脂質 8.8g 食塩 0.1g	エネルギー 106kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4.9g 食塩 0.2g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g
	エネルギー 1398kcal 蛋白質 53.1g 脂質 24.6g 食塩 8.2g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 48.1g 脂質 32.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1681kcal 蛋白質 55.5g 脂質 43.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1611kcal 蛋白質 54.7g 脂質 36.1g 食塩 8.5g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 48.1g 脂質 28.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.4g 食塩 8.6g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 52.1g 脂質 20.8g 食塩 8g