

献立表

2024年 7月

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト  梅びしお	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーツナサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 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 のり佃煮	米飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁  ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 390kcal 蛋白質 11.9g 脂質 4.8g 食塩 2g	エネルギー 367kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.8g 食塩 2.4g	エネルギー 395kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.4g 食塩 1.6g	エネルギー 390kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 430kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.8g 食塩 2.1g	エネルギー 350kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.6g 食塩 2.2g	エネルギー 382kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.4g 食塩 1.8g
昼食	米飯 チキンナゲット 付) ほうれん草の錦糸和え 中華スープ 果物	米飯 赤魚のもろみ焼き 付) 竹輪のピリ辛炒め すまし汁  果物	カレーライス 漬物 キャベツサラダ マンゴーヨーグルト	米飯 とんかつ 付) ブロッコリーサラダ 味噌汁  果物	米飯 鯖の西京焼き 付) 炊き合わせ すまし汁 果物	米飯 豚の生姜焼き 付) 卵豆腐 味噌汁 果物	焼肉のせチャーハン 二色焼売 中華スープ デザートムース 
	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.8g 食塩 3g	エネルギー 485kcal 蛋白質 23g 脂質 5.3g 食塩 2.6g	エネルギー 544kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 20g 脂質 18.3g 食塩 2.4g	エネルギー 486kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.8g 食塩 2.4g	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.1g 食塩 3.2g	エネルギー 542kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.9g 食塩 2.8g
夕食	米飯 鯖のおろし煮 炊き合わせ 春雨の酢の物 すまし汁	米飯 豚の香草チーズ焼き 付) 大根の海老あんかけ インゲンのサラダ コンソメスープ	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 茄子の炒め煮 海草サラダ みぞれ汁	米飯 メバルのだし焼き 付) いんげんの炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁	米飯 肉豆腐 じゃが芋炒め煮 大根サラダ 味噌汁 	米飯 ブリの照り焼き カリフラワー中華炒め マカロニサラダ 中華スープ	米飯 エビカツ・コロケ 付) 大根ピリ辛炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁
	エネルギー 608kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.6g 食塩 2.8g	エネルギー 554kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.7g 食塩 2.4g	エネルギー 507kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.9g 食塩 3.8g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.7g 脂質 6.9g 食塩 3.3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 25g 脂質 11.5g 食塩 3.6g	エネルギー 582kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.7g 食塩 2.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.5g 食塩 3.8g
3時	ワッフル	ぶどうゼリー	きなこケーキ	もみじ饅頭	カステラ	栗ようかん	アイスクリーム
	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 121kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3g 食塩 0.1g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 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 169kcal 蛋白質 2.6g 脂質 10.5g 食塩 0.1g
エネルギー 1564kcal 蛋白質 53.6g 脂質 37g 食塩 7.9g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 53g 脂質 25.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 49.4g 脂質 32.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 54.3g 脂質 33.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 54.8g 脂質 27.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 53.1g 脂質 36.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 50.7g 脂質 41.3g 食塩 8.5g	