

# 献立表

2024年 7月

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 切干大根煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ブロccoliのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 麩と白菜の煮浸し 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 のり佃煮	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 368kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.4g 食塩 2.9g	エネルギー 367kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.3g 食塩 2.2g	エネルギー 393kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4g 食塩 1.7g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2g 食塩 2g	エネルギー 408kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.7g 食塩 2.2g	エネルギー 388kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.9g 食塩 1.9g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3g 食塩 2g
昼食	五目ごはん 山菜そば じゃが芋のきんぴら 果物	米飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 中華スープ 果物 	土用の丑の日■ うなぎちらし 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物	わかめごはん 冷やし中華 肉団子の甘辛炒め デザートムース 	米飯 さばの竜田揚げ 付) 大根の梅しそ和え 味噌汁 果物	夏野菜カレー ブロccoliサラダ フルーツヨーグルト 漬物 	米飯 豚肉の味噌漬け焼き キャベツのサラダ すまし汁 果物
	エネルギー 474kcal 蛋白質 14.7g 脂質 4.4g 食塩 3.2g	エネルギー 573kcal 蛋白質 18g 脂質 16.4g 食塩 1.7g	エネルギー 543kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.5g 食塩 3.4g	エネルギー 514kcal 蛋白質 19g 脂質 8.7g 食塩 2.9g	エネルギー 603kcal 蛋白質 17.7g 脂質 22.3g 食塩 2.7g	エネルギー 717kcal 蛋白質 17.7g 脂質 30.4g 食塩 3.4g	エネルギー 518kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.3g 食塩 2.4g
夕食	米飯 デミグラスハンバーグ キャベツの彩り野菜炒め ほうれん草ピーナツ和え コンソメスープ	米飯 筑前煮 茄子の炒め煮 白菜のゆかり和え すまし汁	米飯 鰯の南部焼き 付) 厚揚げと里芋の炒め煮 大根冷やし鉢 すまし汁	米飯 豚肉のたれ焼き 付) ナムル カリフラワーソテー ひじきサラダ ワカメスープ	米飯 田楽 (田楽味噌) ビーフンソテー キャベツサラダ すまし汁	米飯 鶏肉の焼き浸し 高野豆腐含め煮 ほうれん草の湯葉和え すまし汁	米飯 ホキのムニエル 付) 茄子のオイスターソース炒め マカロニサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 532kcal 蛋白質 22g 脂質 16g 食塩 3.4g	エネルギー 491kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.2g 食塩 3.4g	エネルギー 431kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8g 食塩 3.1g	エネルギー 540kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.8g 食塩 2.5g	エネルギー 532kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.7g 食塩 2.8g	エネルギー 510kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.5g 食塩 3g	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.7g 食塩 2.5g
3時	しっとりプチケーキ	マスカットゼリー	いちごプチシュー	まんじゅう	やわらかおかき	チョコプチケーキ	ようかん
	エネルギー 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4g 食塩 0.2g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.6g 食塩 0.1g	エネルギー 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g
エネルギー 1470kcal 蛋白質 46.5g 脂質 27.8g 食塩 9.7g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 45.8g 脂質 28.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 40.9g 脂質 24.8g 食塩 8.3g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 51g 脂質 27.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 45.7g 脂質 40.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1662kcal 蛋白質 51.6g 脂質 52.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 49.1g 脂質 35g 食塩 7g	