

献立表

2024年 7月

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 卵とじ 味噌汁 ヤクルト  のり佃煮	米飯 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のおかか煮 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 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮
	エネルギー 383kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.5g 食塩 2.2g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.6g 食塩 2.5g	エネルギー 379kcal 蛋白質 11.3g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.7g 食塩 1.8g	エネルギー 361kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.4g 食塩 2.2g	エネルギー 390kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 411kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.3g 食塩 2.2g
昼食	米飯 牛肉炒め煮 もやしのサラダ 中華スープ 果物	米飯 エビフライ 冷奴 味噌汁 果物 	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ 焼きビーフン すまし汁 果物	米飯 太刀魚幽庵焼き 五目煮豆 すまし汁 デザートムース	米飯 鶏のマスタード焼き (付) ブロッコリーの彩りサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	米飯 ホキのムニエル (付) マカロニサラダ コンソメスープ 果物 	米飯 牛肉のオイスターソース炒め ほうれん草ゆかり和え 味噌汁 果物 
	エネルギー 455kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 536kcal 蛋白質 14g 脂質 14.3g 食塩 2.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.7g 食塩 2g	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	エネルギー 560kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.3g 食塩 2g	エネルギー 515kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.2g 食塩 1.6g	エネルギー 437kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.7g 食塩 3.2g
夕食	米飯 鰯の香草パン粉焼き じゃが芋のピリ辛炒め ほうれん草のサラダ コンソメスープ	米飯 メバルの煮付け 茄子とそうめんの煮物 わかめ酢の物 味噌汁	米飯 オムレツ (ソース) 根菜のそぼろ煮 ブロッコリーのゴマ和え コンソメスープ	米飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草炒め 大根とめかぶの和え物 味噌汁	米飯 鱈の南蛮漬け さつまいも甘煮 キャベツのサラダ かき玉汁	米飯 えび玉  焼売 いんげんのツナ和え わかめスープ	米飯 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 さつまいもサラダ すまし汁
	エネルギー 489kcal 蛋白質 20g 脂質 8.2g 食塩 2.7g	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8g 食塩 4.1g	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.1g 食塩 2.9g	エネルギー 507kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.5g 食塩 4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 20g 脂質 9.3g 食塩 2.5g	エネルギー 550kcal 蛋白質 24g 脂質 16.7g 食塩 3.2g	エネルギー 558kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.3g 食塩 2.4g
3時	クレープ	ジャムケーキ	いちごゼリー	ココアケーキ	黒糖まんじゅう	ドーナツ	抹茶プリン
	エネルギー 90kcal 蛋白質 1g 脂質 6g 食塩 0.1g	エネルギー 127kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.6g 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 116kcal 蛋白質 3.7g 脂質 2.9g 食塩 0.2g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.3g 食塩 0.2g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 食塩 0.1g
	エネルギー 1417kcal 蛋白質 50.1g 脂質 26.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 46.5g 脂質 27.5g 食塩 9.1g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 50.2g 脂質 32.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.2g 食塩 8.5g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 50.2g 脂質 29.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 53.9g 脂質 35.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 54.2g 脂質 24.6g 食塩 7.9g