

# 献立表

2024年 8月

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝食	米飯 麩と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツの生姜和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト  梅びしお	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 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 いんげんのかに風味サラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
	エネルギー - 347kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 342kcal 蛋白質 8g 脂質 1.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 375kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.4g 食塩 2.8g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.5g 食塩 2g	エネルギー - 360kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.7g 食塩 2g	エネルギー - 400kcal 蛋白質 10.1g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.9g 食塩 2.1g
昼食	米飯 酢豚 もやしの梅和え 中華スープ 果物 	赤飯 かき揚げ (天つゆ) 炊き合わせ 酢の物 鱧の湯引き すまし汁 果物	米飯 豚肉の冷しゃぶ風 ビーフンソテー すまし汁 フルーツポンチ	米飯 冷やし坦々麺 ちくわきんぴら デザートムース	米飯 鯖の磯辺焼き 里芋の味噌煮 すまし汁 果物 	米飯 太刀魚の塩焼き 付) 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鮭の柚子風味焼き 付) じゃが芋煮 味噌汁 果物 
	エネルギー - 560kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.3g 食塩 3g	エネルギー - 565kcal 蛋白質 24.1g 脂質 8.9g 食塩 3.3g	エネルギー - 586kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.2g 食塩 2.7g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.8g 食塩 2.7g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.6g 食塩 2.8g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.3g 食塩 2.1g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10g 食塩 3g
夕食	米飯 鶏の治部煮 じゃが芋きんぴら 大根サラダ 味噌汁	米飯 豆腐のピリ辛炒め 茄子の肉味噌かけ めかぶの和え物 中華スープ	米飯 焼き鮭 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのゴマドレサラダ すまし汁 	米飯 柳川風煮 いんげんの胡麻炒め オクラと長芋のサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉のピカタ 付) カリフラワーのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ	米飯 具沢山卵焼き 付  和風高菜スパゲッティ 菜の花の生姜和え 味噌汁	米飯 おろしハンバーグ 茄子と空豆の煮物 めかぶと大根の和え物 すまし汁
	エネルギー - 597kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.9g 食塩 4.7g	エネルギー - 561kcal 蛋白質 23g 脂質 19.1g 食塩 2.9g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 26.9g 脂質 8.4g 食塩 2.7g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.1g 食塩 3.5g	エネルギー - 591kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.3g 食塩 2.1g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.1g 食塩 3.7g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 18g 脂質 12.5g 食塩 3.6g
3時	ぶどうゼリー	水まんじゅう	コーヒーゼリー	カステラ	プチシュー	おかき	どら焼き
	エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー - 58kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 77kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.1g	エネルギー - 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー - 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	エネルギー - 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.6g 食塩 0.1g	エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g
エネルギー - 1563kcal 蛋白質 47.2g 脂質 29g 食塩 9.9g	エネルギー - 1526kcal 蛋白質 55.8g 脂質 29.9g 食塩 8.1g	エネルギー - 1548kcal 蛋白質 56.9g 脂質 30.4g 食塩 8.3g	エネルギー - 1594kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.6g 食塩 8.3g	エネルギー - 1555kcal 蛋白質 54.4g 脂質 37.3g 食塩 6.9g	エネルギー - 1484kcal 蛋白質 50.4g 脂質 39.6g 食塩 7.8g	エネルギー - 1514kcal 蛋白質 52.2g 脂質 28g 食塩 8.8g	