

献立表

2024年 8月

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝食	米飯 高野豆腐の卵とし 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 じゃが芋炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 さつまいもサラダ 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 ふりかけ	米飯 野菜炒め 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  のり佃煮
	エネルギー - 403kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 363kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.7g 食塩 1.8g	エネルギー - 367kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3.9g 食塩 1.6g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 8.8g 脂質 5.3g 食塩 2.3g
昼食	米飯 鶏の唐揚げ 付) もやしのポン酢和え 味噌汁 デザートムース	米飯 焼き肉風炒め カワワの彩りサラダ ワカメスープ  果物	米飯 ちらし寿司 (トッピング) 高野豆腐含め煮 赤だし 果物	米飯 海老と卵のチリソース 付) いんげんのごま炒め 中華スープ 果物	米飯 豚肉の梅しそ焼き 付) マカロニサラダ  味噌汁 果物	キーマカレー キャベツサラダ 梅ゼリー 漬物 (福神漬)	米飯 赤魚の揚げおろし煮 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツヨーグルト
	エネルギー - 657kcal 蛋白質 24.1g 脂質 25.6g 食塩 2.8g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 18g 脂質 9.6g 食塩 1.7g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 17.6g 脂質 5g 食塩 2.9g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 24.2g 脂質 11.4g 食塩 2.6g	エネルギー - 602kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20g 食塩 2.7g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 16g 脂質 18.2g 食塩 2.9g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.5g 食塩 2.1g
夕食	米飯 メバルの煮付け ごぼうの炒め煮 オクラのごま和え 味噌汁	米飯 鶏肉のもろみ焼き 里芋の炒め煮 ブロッコリーのビーンズサラダ すまし汁	米飯 豚肉の生姜焼き 大根の山椒炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米飯 鱈の味噌チーズ焼き 茄子のそぼろあんかけ 豆腐海藻サラダのせ すまし汁	米飯 松風焼き 五目きんぴら わかめ酢の物 味噌汁	米飯 豚肉の甘酢炒め ひじき煮  ほうれん草のしらす和え 味噌汁	米飯 オムレツ ホワイトソース カリフラワーのソテー 大根サラダ コンソメスープ
	エネルギー - 435kcal 蛋白質 20.3g 脂質 4.5g 食塩 3.2g	エネルギー - 603kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.3g 食塩 3.6g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.3g 食塩 3.4g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 24.5g 脂質 9.7g 食塩 3.6g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.2g 食塩 4.1g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.3g 食塩 4.1g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.2g 食塩 3.2g
3時	薄皮まんじゅう	プチケーキ	抹茶あんケーキ	ワッフル	いちごプチシュー	まんじゅう	水ようかん
	エネルギー - 71kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.4g 食塩 0.1g	エネルギー - 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.4g 食塩 0.3g	エネルギー - 146kcal 蛋白質 3.2g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	エネルギー - 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 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 - 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g
	エネルギー - 1566kcal 蛋白質 57.3g 脂質 34.9g 食塩 8g	エネルギー - 1529kcal 蛋白質 51.4g 脂質 29.6g 食塩 7.9g	エネルギー - 1537kcal 蛋白質 51.1g 脂質 27.3g 食塩 8.8g	エネルギー - 1507kcal 蛋白質 58.3g 脂質 27.6g 食塩 8.1g	エネルギー - 1540kcal 蛋白質 48.7g 脂質 39.4g 食塩 8.5g	エネルギー - 1558kcal 蛋白質 48.8g 脂質 37.8g 食塩 9g	エネルギー - 1526kcal 蛋白質 50g 脂質 29g 食塩 7.7g