

献立表

2024年 8月

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1
朝食	米飯 高野豆腐の卵とし 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 白菜の煮びたし 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草ツナ和え 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	米飯 白菜の炒め煮 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 - 374kcal 蛋白質 11g 脂質 3.8g 食塩 2.4g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4g 食塩 2.1g	エネルギー - 347kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2g 食塩 1.9g	エネルギー - 358kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.4g 食塩 2.2g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 394kcal 蛋白質 9g 脂質 5g 食塩 2.3g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3g 食塩 2g
昼食	米飯 アジフライ 付) いんげんのおかか和え 味噌汁 果物	カレーライス サラダ フルーツヨーグルト 福神漬 	米飯 チンジャオロース風 スパゲティサラダ 中華スープ 果物 	米飯 豚肉の味噌炒め さつま芋サラダ すまし汁 果物	米飯 八宝菜 焼売 わかめスープ ヨーグルト	米飯 えびフライ 付) カリフラワーのツナサラダ コンソメスープ 果物	五目ごはん きつねうどん 茄子の味噌炒め デザートムース
	エネルギー - 467kcal 蛋白質 13.4g 脂質 8g 食塩 2.6g	エネルギー - 607kcal 蛋白質 19g 脂質 16.8g 食塩 3.2g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.7g 食塩 2.4g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.9g 食塩 2.6g	エネルギー - 588kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.2g 食塩 3.5g
夕食	米飯 かに玉野菜あん 里芋煮 もやししらす和え 味噌汁	米飯 鶏肉の梅しそ焼き 付) 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのごま和え ワカメスープ	米飯 太刀魚幽庵焼き 付) じゃが芋のきんぴら 卵豆腐 味噌汁 	米飯 メバルのみぞれ煮 里芋の煮物 白菜の和え物 すまし汁	米飯 すき焼き風 きんぴらごぼう 大根サラダ すまし汁	米飯 照り焼きハンバーグ 付) ほうれん草と豚肉の炒め煮 冷奴 かき玉汁 	米飯 和風たまご焼き つみれとしろなの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁
	エネルギー - 518kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12g 食塩 3.9g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.2g 食塩 2.9g	エネルギー - 595kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20g 食塩 3.9g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 20.1g 脂質 4.9g 食塩 2.7g	エネルギー - 506kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.1g 食塩 3.3g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 27.6g 脂質 15.7g 食塩 3.3g	エネルギー - 595kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16g 食塩 3.2g
3時	エクレア エネルギー - 94kcal 蛋白質 2.2g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	芋ようかん エネルギー - 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	まんじゅう エネルギー - 70kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.2g	プチケーキ エネルギー - 92kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.9g 食塩 0.3g	オレンジゼリー エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	ワッフル エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	アイス エネルギー - 88kcal 蛋白質 0.9g 脂質 5.7g 食塩 0g
	エネルギー - 1453kcal 蛋白質 48.4g 脂質 30.3g 食塩 9g	エネルギー - 1543kcal 蛋白質 50.7g 脂質 34.1g 食塩 8.3g	エネルギー - 1500kcal 蛋白質 51.8g 脂質 33.9g 食塩 8.4g	エネルギー - 1428kcal 蛋白質 49.4g 脂質 23.1g 食塩 7.8g	エネルギー - 1550kcal 蛋白質 54.7g 脂質 30.9g 食塩 8.3g	エネルギー - 1545kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.1g 食塩 7.8g	エネルギー - 1520kcal 蛋白質 40g 脂質 32.9g 食塩 8.7g