

献立表

2024年 9月

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	米飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 カリフラワーの和え物 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 ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 麩と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草バター炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー - 354kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2g 食塩 2.7g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.8g 食塩 2.1g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4g 食塩 1.7g	エネルギー - 409kcal 蛋白質 9g 脂質 5.6g 食塩 2.3g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 7.8g 脂質 2.8g 食塩 2g	エネルギー - 365kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.4g 食塩 2.1g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 9.2g 脂質 6.7g 食塩 2g
昼食	米飯 鶏肉の味噌漬け焼き もやしの梅和え すまし汁 果物	梅じそわかめご飯 焼きそば 白菜のポン酢和え 味噌汁 果物 	米飯 タルタル焼き 付) もやしの中華和え 味噌汁 果物	米飯 牛しぐれ煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 果物 	米飯 鰯の漬け焼き 付) じゃが芋の金平 豚汁 果物	ちらし寿司 高野豆腐含め煮 すまし汁 フルーツヨーグルト 	米飯 豚肉のピカタ 付) マカロニサラダ コンソメスープ 果物
	エネルギー - 465kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.2g 食塩 2.2g	エネルギー - 566kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14g 食塩 3.4g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 21g 脂質 13.9g 食塩 2.4g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.9g 食塩 3.3g	エネルギー - 507kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 19.2g 脂質 5.6g 食塩 2.6g	エネルギー - 621kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20g 食塩 2.2g
夕食	米飯 牛焼き肉風 細切り昆布煮 マカロニサラダ 中華スープ	米飯 鯖の西京焼き 付) 大根の旨煮 ブロッコリーのごま和え すまし汁 	米飯 大豆入つくね焼き 付) いんげんソテー 茄子の生姜和え すまし汁	米飯 太刀魚の柚香焼き 里芋炒め煮 大根とめかぶの和え物 味噌汁	米飯 厚揚げと鶏肉の野菜炒め 南瓜の煮物 茄子のおかか和え すまし汁	米飯 豚肉のトマトソースかけ キャベツのソテー 春雨のサラダ コンソメスープ	米飯 鰯の煮付け カリフラワーのソテー 大根のゆず和え すまし汁 
	エネルギー - 549kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.9g 食塩 3.1g	エネルギー - 553kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20g 食塩 2.8g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.5g 食塩 3.4g	エネルギー - 541kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.4g 食塩 3.5g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 17.1g 脂質 7.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 18.2g 脂質 21.6g 食塩 3.2g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13g 食塩 2.2g
3時	ほうじ茶プリン エネルギー - 67kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.3g 食塩 0g	黒糖入りまんじゅう エネルギー - 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	どら焼き エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	抹茶チシュー エネルギー - 46kcal 蛋白質 1g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	水ようかん エネルギー - 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	いちごゼリー エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	ソフトクレープ エネルギー - 92kcal 蛋白質 1g 脂質 5.4g 食塩 0.1g
	エネルギー - 1435kcal 蛋白質 49.2g 脂質 29.4g 食塩 8g	エネルギー - 1574kcal 蛋白質 48.8g 脂質 39.9g 食塩 8.3g	エネルギー - 1506kcal 蛋白質 52.8g 脂質 33g 食塩 7.6g	エネルギー - 1510kcal 蛋白質 52.4g 脂質 36.6g 食塩 9.2g	エネルギー - 1483kcal 蛋白質 48g 脂質 19.8g 食塩 7.7g	エネルギー - 1516kcal 蛋白質 46.9g 脂質 30.6g 食塩 7.9g	エネルギー - 1576kcal 蛋白質 48.5g 脂質 45.1g 食塩 6.5g