

献立表

2024年 9月

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	米飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 高野豆腐の卵とじ 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 キャベツのソテー 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 のり佃煮	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根サラダ 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 鰯の漬け焼き 付) じゃが芋の金平 豚汁 果物	米飯 鯖のもろみ焼き 大根の胡麻炒め すまし汁 果物	米飯 チキン南蛮 もやしのしそ和え 中華スープ 果物	米飯 鰯の南蛮漬け ブロッコリーのサラダ かき玉汁 フルーツヨーグルト	米飯 牛肉オイスターソース炒め スパゲティサラダ 味噌汁 果物	豚丼 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 デザートムース 	米飯 鯖の竜田揚げ いんげんの金平 味噌汁 果物 
	エネルギー - 507kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.5g 食塩 2.7g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 20g 脂質 14.9g 食塩 3.2g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.8g 食塩 2.1g	エネルギー - 580kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 561kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.6g 食塩 3.1g	エネルギー - 628kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.9g 食塩 3.1g
夕食	米飯 豆腐ふくさ焼き 里芋と鶏肉の味噌炒め わかめ酢の物 すまし汁	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ 蓮根の金平 冷奴 味噌汁 	米飯 肉じゃが 和風スパゲティ ほうれん草の胡麻ドレ和え 味噌汁	米飯 鶏肉のマスタード焼き 付) カリフラワーのソテー 白菜の梅和え コンソメスープ	米飯 千草焼き エビ団子の煮物 わかめの中華風酢の物 すまし汁 	米飯 赤魚の味噌煮 付) 里芋の煮物 カリフラワーサラダ すまし汁	米飯 豆腐のピリ辛炒め 茄子ゆず味噌かけ 菜の花ゆば和え すまし汁
	エネルギー - 561kcal 蛋白質 27.1g 脂質 12.2g 食塩 3.2g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.2g 食塩 3.1g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.3g 食塩 3.4g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17g 食塩 2.1g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 22g 脂質 13g 食塩 3.3g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 21.5g 脂質 6.5g 食塩 3.7g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.6g 食塩 2.9g
3時	カステラ エネルギー - 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	ジャムケーキ エネルギー - 126kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.5g 食塩 0.2g	薄皮まんじゅう エネルギー - 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エクレア エネルギー - 94kcal 蛋白質 2.2g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	青りんごゼリー エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	ドーナツ エネルギー - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.3g 食塩 0.2g	カスタードプチシュー エネルギー - 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g
	エネルギー - 1522kcal 蛋白質 60.7g 脂質 29.7g 食塩 8g	エネルギー - 1541kcal 蛋白質 57.7g 脂質 29.6g 食塩 7.9g	エネルギー - 1485kcal 蛋白質 51.4g 脂質 29.3g 食塩 8.9g	エネルギー - 1512kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40g 食塩 6.4g	エネルギー - 1525kcal 蛋白質 51.4g 脂質 33.7g 食塩 7.8g	エネルギー - 1523kcal 蛋白質 51.6g 脂質 30.7g 食塩 9.1g	エネルギー - 1546kcal 蛋白質 52.7g 脂質 42.1g 食塩 8.1g