

献立表

2024年 9月

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	米飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト  梅びしお	米飯 さつまいものサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 キャベツのソテー 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 海苔佃煮	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.4g 食塩 2.7g	エネルギー 421kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.7g 食塩 1.8g	エネルギー 377kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.8g 食塩 2.7g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.7g 食塩 2.1g	エネルギー 404kcal 蛋白質 10.3g 脂質 7.1g 食塩 2.2g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3g 食塩 2.1g	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.5g 脂質 4.9g 食塩 1.9g
昼食	五目ごはん ツナおろしうどん しろなと鶏肉の甘辛炒め煮 果物	米飯 エビフライ 大根のおかか和え 味噌汁  ヨーグルト	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 茄子の炒め煮 コンソメスープ 果物	米飯 豚肉の梅しそ風味焼き カリフラワーのツナサラダ すまし汁 果物	米飯 鯖の西京焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 デザートムース	米飯 牛肉のオイスターソース炒め さつまいもサラダ すまし汁 果物	米飯 太刀魚の幽庵焼き 付) ひじきの煮物  かき卵汁
	エネルギー 509kcal 蛋白質 12.6g 脂質 13.5g 食塩 2.5g	エネルギー 589kcal 蛋白質 17.9g 脂質 22.9g 食塩 2.3g	エネルギー 487kcal 蛋白質 16.4g 脂質 14.2g 食塩 2g	エネルギー 544kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.6g 食塩 3.1g	エネルギー 504kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.5g 食塩 2.2g	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.8g 食塩 2.3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.2g 食塩 3.1g
夕食	米飯 デミグラスハンバーグ 白菜の梅マヨ和え 味噌汁 白花豆	米飯 ビーフシチュー カリフラワーのソテー キャベツサラダ	米飯 鮭の酒蒸しすだち風味 南瓜そぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	米飯 チンジャオロース  三色焼売 マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 筑前煮 和風高菜スパゲッティ 海草サラダ すまし汁	米飯 ブリの照り焼き じゃが芋のピリ辛炒め 春雨の酢の物  味噌汁	米飯 豚肉の甘酢炒め 炊き合わせ いんげんのしらす和え 味噌汁
	エネルギー 575kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.2g 食塩 2.8g	エネルギー 495kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.2g 食塩 3.6g	エネルギー 480kcal 蛋白質 24.8g 脂質 7.5g 食塩 3g	エネルギー 607kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.2g 食塩 2.4g	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.5g 食塩 3.7g	エネルギー 581kcal 蛋白質 25g 脂質 15.5g 食塩 3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.4g 食塩 3g
3時	ドームケーキ	プチケーキ	栗ようかん	まんじゅう	抹茶プリン	クレープ	ゼリー
	エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.2g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1g 脂質 5g 食塩 0.1g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
	エネルギー 1518kcal 蛋白質 47g 脂質 25.3g 食塩 9g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 39.3g 脂質 29.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 53.6g 脂質 33.3g 食塩 8.1g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 48.2g 脂質 35.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 55.1g 脂質 30.5g 食塩 9.1g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 51.7g 脂質 34g 食塩 7.4g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 53.1g 脂質 36.1g 食塩 7.2g