

献立表

2024年 9月10日

	月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝食	米飯 麩と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 切干大根煮 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 高野豆腐の卵とじ 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 のり佃煮	米飯 いんげんの炒め煮 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 ふりかけ
	エネルギー - 345kcal 蛋白質 7.8g 脂質 1.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.2g 食塩 2.1g	エネルギー - 382kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.6g 食塩 1.8g	エネルギー - 356kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.2g 食塩 2.1g	エネルギー - 365kcal 蛋白質 9g 脂質 3.5g 食塩 2.3g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.5g 食塩 1.7g
昼食	五目ごはん 味噌ラーメン 大根の和え物 フルーツヨーグルト	米飯 サーモンフライ ほうれん草のソテー 中華スープ 果物 	三色丼 焼きビーフン 味噌汁 果物	山菜おこわ ミートローフ 秋の炊き合わせ ほうれん草の酢味噌和え 茶碗蒸し 果物盛り合わせ	カレーライス キャベツツナサラダ ヨーグルト 福神漬 	米飯 揚げ出し豆腐 豚肉と白菜の甘辛炒め 味噌汁 果物	米飯 焼き鮭 ひじき煮 味噌汁 果物
	エネルギー - 472kcal 蛋白質 17.2g 脂質 5.4g 食塩 2.5g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 16.4g 脂質 16.2g 食塩 1.9g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 19g 脂質 6.5g 食塩 3.4g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.9g 食塩 3.3g	エネルギー - 599kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17g 食塩 2.6g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.1g 食塩 2.7g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 23.2g 脂質 6.2g 食塩 2.6g
夕食	米飯 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 マカロニサラダ すまし汁	米飯 鰯の蒲焼 付) じゃが芋の炒め煮 卵豆腐 味噌汁 	米飯 豚肉ソテー トマトソース 大根の山椒炒め 菜の花のおかか和え コンソメスープ	米飯 赤魚の味噌煮 昆布と大豆の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	米飯 かに玉野菜あん 里芋と焼き豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ 中華スープ	米飯 牛肉の中華炒め 高野豆腐含め煮 もやしサラダ 味噌汁	米飯 ハンバーグ 付) ちくわきんぴら ほうれん草のビ-ナツ和え コンソメスープ 
	エネルギー - 577kcal 蛋白質 24g 脂質 13.3g 食塩 2.5g	エネルギー - 541kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.7g 食塩 3.4g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.5g 食塩 3.2g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.2g 食塩 3g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.4g 食塩 4.1g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14g 食塩 3g
3時	こしあんドームケーキ	ワッフル	きなこケーキ	黒糖まんじゅう	桃ゼリー	ドームケーキ	プチシュー
	エネルギー - 90kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.6g 食塩 0.1g	エネルギー - 144kcal 蛋白質 3.4g 脂質 5.5g 食塩 0.1g	エネルギー - 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー - 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g 食塩 0g	エネルギー - 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 食塩 0.1g
	エネルギー - 1484kcal 蛋白質 52.4g 脂質 22.1g 食塩 7.6g	エネルギー - 1515kcal 蛋白質 50.7g 脂質 33.2g 食塩 7.6g	エネルギー - 1521kcal 蛋白質 50.1g 脂質 32.4g 食塩 8.8g	エネルギー - 1491kcal 蛋白質 53.1g 脂質 26.1g 食塩 8.3g	エネルギー - 1573kcal 蛋白質 52g 脂質 34.4g 食塩 7.7g	エネルギー - 1562kcal 蛋白質 55.2g 脂質 31.5g 食塩 9.1g	エネルギー - 1486kcal 蛋白質 57g 脂質 27g 食塩 7.4g