

献立表

2024年10月

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
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 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 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 のり佃煮	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 342kcal 蛋白質 8g 脂質 1.2g 食塩 2.6g	エネルギー 366kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.7g 食塩 2.1g	エネルギー 361kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.5g 食塩 2.1g	エネルギー 410kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 378kcal 蛋白質 11.4g 脂質 3.8g 食塩 2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.4g 食塩 2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5g 食塩 1.9g
昼食	高菜ごはん 肉うどん 大根のゆかり和え デザートムース	米飯 鯖のもろみ焼き 里芋と厚揚げの炒め煮 すまし汁 果物	他人丼 ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁 デザートムース	米飯 鶏肉の彩りソース 春雨の酢の物 中華スープ 果物	米飯 肉団子酢豚風 いんげんのごま和え 中華スープ 果物	きのこの炊き込みごはん 鰯の漬け焼きしそ風味 付) さつまいも甘煮 すまし汁 果物	米飯 サーモンフライ 付) 春雨サラダ コンソメスープ 果物
	エネルギー 488kcal 蛋白質 17.2g 脂質 7.9g 食塩 2.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.3g 食塩 2.6g	エネルギー 543kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.7g 食塩 3.1g	エネルギー 499kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.4g 食塩 2.5g	エネルギー 475kcal 蛋白質 17.5g 脂質 6.2g 食塩 3.1g	エネルギー 562kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.3g 食塩 2.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.8g 食塩 2.1g
夕食	米飯 鰯の磯辺焼き 付) 茄子の甘辛炒め サラダ 味噌汁	米飯 チキンカツ 付) キャベツ 和風スパゲティ もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 鰯のムニエル 大根のひき肉あんかけ マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁	米飯 鯖のおろし煮 炊き合わせ キャベツの梅和え 味噌汁	米飯 和風たまご焼き 大根の味噌炒め ほうれん草の酢味噌和え すまし汁	米飯 肉じゃが 高野豆腐の卵とじ 白菜の七味マヨ和え すまし汁
	エネルギー 541kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.4g 食塩 3.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.5g 食塩 2.1g	エネルギー 509kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.2g 食塩 2.6g	エネルギー 546kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12g 食塩 3.8g	エネルギー 591kcal 蛋白質 20.2g 脂質 19.4g 食塩 3.5g	エネルギー 503kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.8g 食塩 3.3g	エネルギー 544kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.6g 食塩 3.2g
3時	水ようかん	いちごプチケーキ	まんじゅう	ワッフル	ほうじ茶プリン	エクレア	もみじ饅頭
	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 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 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 94kcal 蛋白質 2.2g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g
	エネルギー 1444kcal 蛋白質 47.3g 脂質 26.5g 食塩 8.8g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 53.9g 脂質 28.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 56.2g 脂質 26.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 53.1g 脂質 30.6g 食塩 8.3g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 50.3g 脂質 30.9g 食塩 8.6g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 53.3g 脂質 32g 食塩 8.2g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 49.1g 脂質 33.7g 食塩 7.2g