

2024年 10月 献立表

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	米飯 大根の旨煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 白菜の炒め煮 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	米飯 カリフラワのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 麩と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー - 369kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4g 食塩 2.3g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 8.8g 脂質 5.4g 食塩 1.8g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 10.3g 脂質 5.2g 食塩 2.1g	エネルギー - 394kcal 蛋白質 9.7g 脂質 6.4g 食塩 2g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 8.1g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 357kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.8g 食塩 2g
昼食	高菜わかめご飯 焼きそば 焼売 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏の唐揚げ 付) カリフラワーのオイスター炒め 中華スープ 果物	米飯 赤魚のもろみ焼き 付) じゃが芋ピリ辛炒め すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏肉のピリ辛炒め 白菜のサラダ コンソメスープ 果物	炊き込みごはん 鯖の竜田揚げ 大根の酢の物 すまし汁 果物	米飯 酢豚 もやしの梅和え 中華スープ 果物	米飯 メンチカツ 大根ゆかり和え 味噌汁 果物
	エネルギー - 599kcal 蛋白質 19g 脂質 19.2g 食塩 3.1g	エネルギー - 580kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17g 食塩 1.9g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 19.9g 脂質 5.1g 食塩 2.2g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.8g 食塩 2.1g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.1g 食塩 3g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.6g 食塩 2.8g
夕食	米飯 ホキのムニエル 付) 茄子の炒め煮 さつまいもサラダ コンソメスープ	米飯 ポークソテー彩り甘酢かけ 里芋と焼き豆腐の煮物 もやしのポン酢和え 味噌汁	米飯 おでん ブロッコリーのかにかま和え すまし汁 煮豆 	米飯 太刀魚の西京焼き 付) きのこの和風スパゲッティ いんげんのごま和え 味噌汁	米飯 ブリの照り焼き 竹輪のピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁	米飯 肉豆腐 茄子の味噌炒め 海藻サラダ 味噌汁 	米飯 ポークチャップ 中華野菜炒め ほうれん草の中華和え コーンスープ
	エネルギー - 559kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.1g 食塩 2.4g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.6g 食塩 3.3g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 24.7g 脂質 10.6g 食塩 3.5g	エネルギー - 552kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.6g 食塩 3.6g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 23g 脂質 21.2g 食塩 3.2g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.7g 食塩 3.4g	エネルギー - 583kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.1g 食塩 2.6g
3時	きな粉おかき エネルギー - 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	カステラ エネルギー - 123kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.3g 食塩 0g	おまんじゅう エネルギー - 138kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.8g 食塩 0g	ショコラプチケーキ エネルギー - 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	黒糖蒸しパン エネルギー - 99kcal 蛋白質 2.6g 脂質 3.5g 食塩 0.2g	芋ようかん エネルギー - 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	まんじゅう エネルギー - 71kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.4g 食塩 0.1g
	エネルギー - 1588kcal 蛋白質 45.2g 脂質 38.6g 食塩 8.4g	エネルギー - 1605kcal 蛋白質 53.5g 脂質 36.9g 食塩 7.5g	エネルギー - 1580kcal 蛋白質 55.1g 脂質 29.9g 食塩 7.5g	エネルギー - 1486kcal 蛋白質 49.8g 脂質 36g 食塩 7.9g	エネルギー - 1555kcal 蛋白質 58.4g 脂質 43.6g 食塩 7.3g	エネルギー - 1574kcal 蛋白質 48.7g 脂質 33.3g 食塩 8.4g	エネルギー - 1558kcal 蛋白質 46.2g 脂質 34.9g 食塩 7.5g