

2024年 10月 献立表

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	米飯 いんげん炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 ひじき煮 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 しろなの煮浸し 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 キャベツのスープ煮 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
	エネルギー 361kcal 蛋白質 7.9g 脂質 2.3g 食塩 2.6g	エネルギー 391kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6g 食塩 2g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.7g 食塩 2g	エネルギー 353kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.1g 食塩 1.9g	エネルギー 367kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.4g 食塩 2.2g	エネルギー 365kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4g 食塩 2.1g	エネルギー 381kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.6g 食塩 2.2g
昼食	ゆかりご飯 甘辛牛肉そば 白菜の酢味噌和え デザートムース	鍋の日 ■ 米飯 寄せ鍋 ブロッコリーのごまドレ和え 果物	米飯 魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ コンソメスープ みかんヨーグルト	さつま芋ご飯 鯖の漬け焼き 付) 海藻サラダ 味噌汁 果物	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ ジャーマンポテト すまし汁 果物	米飯 鮭の幽庵焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 デザートムース 	米飯 牛肉オイスターソース炒め ポテトサラダ 中華スープ 果物
	エネルギー 479kcal 蛋白質 19.8g 脂質 5.9g 食塩 2.6g	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14g 食塩 1.4g	エネルギー 582kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14g 食塩 1.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19g 食塩 3.2g	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.2g 食塩 2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.1g 食塩 3g	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.1g 食塩 1.9g
夕食	米飯 豚肉のピカタ 大根のえびあんかけ もやしのおかかマヨ和え すまし汁 	米飯 鰯の煮付け 付) 高野豆腐卵とじ ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	米飯 海老と卵のチリソース ピーマンときのこのピリ辛炒め カリフラワーのマリネ 中華スープ	米飯 豚肉のたれ焼き 付) ナムル 蓮根の金平 キャベツサラダ かき玉汁	米飯 豆腐の味噌かけ ちくわと茄子の炒め煮 春雨ごま酢和え 中華スープ 	米飯 ハンバーグきのこソース 焼き豆腐と大根の煮物 いんげんのごま和え コンソメスープ	米飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ 茄子田楽 ひじきサラダ すまし汁
	エネルギー 535kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.2g 食塩 2.9g	エネルギー 502kcal 蛋白質 29.2g 脂質 8.9g 食塩 4.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.8g 食塩 3.2g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22g 脂質 19g 食塩 2.7g	エネルギー 609kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.2g 食塩 3.2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.4g 食塩 3.1g	エネルギー 532kcal 蛋白質 17g 脂質 18.3g 食塩 2.4g
3時	ココアケーキ	あんまん	おまんじゅう	モンブラン	おかき	ジャムケーキ	白あんようかん
	エネルギー 126kcal 蛋白質 3.3g 脂質 5.7g 食塩 0.2g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 食塩 0g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1g 脂質 6g 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.3g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	エネルギー 127kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.6g 食塩 0.2g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g
	エネルギー 1501kcal 蛋白質 51.7g 脂質 31.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 63.5g 脂質 31.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 55.4g 脂質 30.6g 食塩 7g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 49.6g 脂質 47.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 49.5g 脂質 36.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 46g 脂質 38g 食塩 6.6g