

献立表

2024年 10月

	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
朝食	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツしらす和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんの炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 ジャーマンポテト 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 ふりかけ
	エネルギー - 359kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.5g 食塩 2.7g	エネルギー - 390kcal 蛋白質 11.9g 脂質 5.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.2g 食塩 2.1g	エネルギー - 351kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2g 食塩 2.1g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.9g 食塩 2.8g	エネルギー - 400kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.8g 食塩 2g	エネルギー - 368kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4g 食塩 2g
昼食	米飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ カリフラワーのビーンズサラダ 味噌汁 果物	米飯 さわらの磯辺焼き しろなの炒め煮 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 豚肉のマスタード焼き 付) 南瓜コロッケ クリームスープ 果物	わかめごはん けんちんうどん ちくわきんぴら バナナ	米飯 鶏肉のピカタ 付) もやしのポン酢和え コンソメスープ 果物	にぎり寿司 醤油 菜の花の和え物 すまし汁 果物	米飯 豚肉の生姜焼き めかぶの和え物 味噌汁 果物
	エネルギー - 591kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.4g 食塩 2.4g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.6g 食塩 2.6g	エネルギー - 564kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19g 食塩 1.7g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 20.9g 脂質 6.4g 食塩 4.3g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 21.3g 脂質 4.3g 食塩 2.4g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 21.3g 脂質 8.6g 食塩 3.2g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.9g 食塩 2.8g
夕食	米飯 鰯のムニエル 付) さつまいも甘煮 マカロニサラダ 中華スープ	米飯 牛しぐれ煮 大根の山椒炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁	米飯 鰹の香り漬焼き (魚トッピング) 卵豆腐 茄子の生姜和え 味噌汁	米飯 オムレツ (ソース) ビーフンソテー 大根サラダ コンソメスープ	米飯 豚肉のピリ辛炒め 大根うすくず煮 マカロニサラダ 味噌汁	米飯 えび玉 焼売 白菜ゆかり和え わかめスープ	米飯 鶏のタルタル焼き 付) 里芋そぼろ煮 春雨の酢の物 コンソメスープ
	エネルギー - 541kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.1g 食塩 3.9g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12g 食塩 3.5g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.7g 食塩 2.6g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.7g 食塩 3.4g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.3g 食塩 3.1g	エネルギー - 578kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.7g 食塩 2.4g
3時	マーブルケーキ	あんドーナツ	ドームケーキ	かぼちゃの蒸しパン	チーズヨーグルトムース	カステラ	チョコドームケーキ
	エネルギー - 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 食塩 0.1g	エネルギー - 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー - 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	エネルギー - 175kcal 蛋白質 3g 脂質 5.4g 食塩 0.2g	エネルギー - 77kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.2g 食塩 0.2g	エネルギー - 123kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.3g 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 - 1573kcal 蛋白質 49.7g 脂質 34.3g 食塩 7.1g	エネルギー - 1507kcal 蛋白質 59.1g 脂質 31g 食塩 8.5g	エネルギー - 1550kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.5g 食塩 7.3g	エネルギー - 1583kcal 蛋白質 52.4g 脂質 29.5g 食塩 9.2g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 51.8g 脂質 27.1g 食塩 8.8g	エネルギー - 1520kcal 蛋白質 54.5g 脂質 28g 食塩 8.3g	エネルギー - 1558kcal 蛋白質 49.8g 脂質 37.1g 食塩 7.2g