

献立表

2024年 11月

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 カリフラワーのソテー 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 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 マセドアンサラダ 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 ほうれん草バター炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	1食分 - 430kcal 蛋白質 8.4g 脂質 5.1g 食塩 2.2g	1食分 - 385kcal 蛋白質 9.4g 脂質 5.9g 食塩 2.3g	1食分 - 400kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 食塩 2.2g	1食分 - 436kcal 蛋白質 8.8g 脂質 5.8g 食塩 2.1g	1食分 - 410kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	1食分 - 357kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.4g 食塩 2.2g	1食分 - 387kcal 蛋白質 9.2g 脂質 6.1g 食塩 2.1g
昼食	牛丼 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 デザートムース	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 マカロニサラダ すまし汁 果物	米飯 鰹の柚子風味焼き (付) 高野豆腐の卵とじ すまし汁 果物	米飯 鮭の彩りソース (ソース) ひじきのささみサラダ 中華スープ 果物	米飯 焼き肉風炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 果物	米飯 ごまかつ (付) 茄子の生姜和え 味噌汁 果物	キーマカレー キャベツサラダ ヨーグルト 漬物(福神漬)
	1食分 - 493kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.8g 食塩 3.8g	1食分 - 555kcal 蛋白質 23g 脂質 12.3g 食塩 2g	1食分 - 499kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.3g 食塩 2.6g	1食分 - 469kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.3g 食塩 1.7g	1食分 - 497kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.8g 食塩 2g	1食分 - 471kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8.1g 食塩 2.6g	1食分 - 592kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17.5g 食塩 3.1g
夕食	米飯 豆腐のさつま揚げ (付) 大根ツナ炒め キャベツの昆布和え 味噌汁	米飯 赤魚おろし煮 茄子の味噌炒め もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 クリームシチュー キャベツのソテー いんげんかに風味サラダ	米飯 煮込みハンバーグ ちくわの五目きんぴら 白菜の梅マヨ和え コンソメスープ	米飯 豆腐ふくさ焼き きのこの和風スパゲッティ めかぶと大根の和え物 すまし汁	米飯 鯖の煮付け 焼きビーフン ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 鶏の治部煮 大根の山椒炒め もやしの梅和え すまし汁
	1食分 - 533kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.3g 食塩 3.8g	1食分 - 442kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.5g 食塩 3.2g	1食分 - 560kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.1g 食塩 2.7g	1食分 - 547kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.2g 食塩 3.5g	1食分 - 549kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.8g 食塩 2.9g	1食分 - 645kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.3g 食塩 2.5g	1食分 - 502kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11g 食塩 3.9g
3時	プチシュー	いちごゼリー	抹茶まんじゅう	栗ようかん	黒糖まんじゅう	プチケーキ	おかき(コーンポタージュ)
	1食分 - 23kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.3g 食塩 0g	1食分 - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	1食分 - 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	1食分 - 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	1食分 - 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	1食分 - 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g	1食分 - 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.6g 食塩 0.2g
	1食分 - 1479kcal 蛋白質 44.8g 脂質 30.5g 食塩 9.8g	1食分 - 1441kcal 蛋白質 53g 脂質 26.7g 食塩 7.5g	1食分 - 1509kcal 蛋白質 53.2g 脂質 28.7g 食塩 7.5g	1食分 - 1526kcal 蛋白質 49.7g 脂質 30.4g 食塩 7.4g	1食分 - 1513kcal 蛋白質 54.1g 脂質 28.1g 食塩 6.8g	1食分 - 1510kcal 蛋白質 51.9g 脂質 38.2g 食塩 7.5g	1食分 - 1521kcal 蛋白質 46.5g 脂質 37.2g 食塩 9.3g