

献立表

2024年 11月

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜と高野の煮浸し 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 のり佃煮	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 381kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.7g 食塩 2.3g	エネルギー 370kcal 蛋白質 9.5g 脂質 4.2g 食塩 2g	エネルギー 362kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4g 食塩 1.8g	エネルギー 380kcal 蛋白質 10.6g 脂質 4.6g 食塩 2.1g	エネルギー 422kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.1g 食塩 1.9g	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.4g 食塩 1.9g	エネルギー 377kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.3g 食塩 2g
昼食	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 杏仁豆腐 	米飯 アジフライ 付) マカロニサラダ 味噌汁 果物	米飯 豚肉の梅しそ焼き 付) 里芋炒め煮 味噌汁 果物	米飯 豚肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 すまし汁 果物 	五目ごはん きつねうどん 茄子の味噌炒め フルーツヨーグルト	米飯 肉団子酢豚風 いんげんの中華和え 中華スープ 果物	鍋の日 ■ 米飯 すき焼き風 温泉たまご 果物 
	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.4g 食塩 2.1g	エネルギー 509kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.3g 食塩 2.6g	エネルギー 552kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.6g 食塩 2.7g	エネルギー 560kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.3g 食塩 2.5g	エネルギー 513kcal 蛋白質 13.1g 脂質 12.2g 食塩 2.5g	エネルギー 500kcal 蛋白質 16.7g 脂質 6.9g 食塩 2.6g	エネルギー 537kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.6g 食塩 1.5g
夕食	米飯 赤魚のもろみ焼き ひじき煮 豆腐海藻サラダ かきたま汁	米飯 牛しぐれ煮 茄子の高菜炒め 白菜のおかか和え すまし汁	米飯 おでん ブロッコリーのごま炒め 味噌汁 煮豆 	米飯 信田巻と落とし卵 ちくわのきんぴら キャベツの昆布和え 味噌汁	米飯 焼き鮭 じゃが芋のピリ辛炒め アスパラときのこのサラダ かき玉汁	米飯 松風焼き 五目きんぴら キャベツのゆかり和え 味噌汁	米飯 メバルの甘酢あんかけ がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁
	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.5g 食塩 2.9g	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.6g 食塩 3.6g	エネルギー 617kcal 蛋白質 26.7g 脂質 14.5g 食塩 4g	エネルギー 581kcal 蛋白質 25.7g 脂質 15.1g 食塩 4.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 27g 脂質 8.8g 食塩 2.5g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.1g 食塩 3.2g	エネルギー 487kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.5g 食塩 3.7g
3時	ほうじ茶プリン エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	もみじ饅頭 エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	チョコプチシュー エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エクレア エネルギー 94kcal 蛋白質 2.2g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	まんじゅう エネルギー 70kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	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	ドームケーキ エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g
	エネルギー 1484kcal 蛋白質 56.1g 脂質 29.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 48.2g 脂質 28.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 54.9g 脂質 35g 食塩 8.6g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 56.1g 脂質 40.5g 食塩 9g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 49g 脂質 24.3g 食塩 7g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 48.5g 脂質 32.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 59.9g 脂質 31.7g 食塩 7.2g