

献立表

2024年 11月

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 ほうれん草煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 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 ふりかけ	米飯 里芋のあんかけ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ジャーマンポテト 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
	1人あたり 344kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.2g 食塩 2.8g	1人あたり 347kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.6g 食塩 1.8g	1人あたり 379kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.1g 食塩 1.3g	1人あたり 366kcal 蛋白質 9g 脂質 3.7g 食塩 2.2g	1人あたり 384kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.4g 食塩 2.3g	1人あたり 407kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5.4g 食塩 2.4g	1人あたり 379kcal 蛋白質 9.4g 脂質 5g 食塩 1.8g
昼食	炊き込みごはん 太刀魚の山椒焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 デザートムース	米飯 厚揚げ野菜炒め 白菜の梅マヨ和え すまし汁 果物	米飯 サーモンフライ (付) ちくわきんぴら 味噌汁 果物	赤飯 お造り 醤油 酢の物 じゃが芋饅頭 すまし汁 果物盛り合わせ	米飯 チンジャオロース風 キャベツサラダ 中華スープ 果物	米飯 魚のもみじ天ぷら (付) 高野豆腐含め煮 すまし汁 果物	とろっとオムライス かぼちゃコロッケ コーンスープ デザートムース
	1人あたり 617kcal 蛋白質 26.9g 脂質 21g 食塩 2.8g	1人あたり 485kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.8g 食塩 2.3g	1人あたり 567kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.5g 食塩 2.6g	1人あたり 476kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.9g 食塩 2.3g	1人あたり 481kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9g 食塩 2.2g	1人あたり 477kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.7g 食塩 1.7g	1人あたり 616kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.8g 食塩 3g
夕食	米飯 クリームコロッケ・メンチカツ (付) 大根旨煮 いんげんごま和え コンソメスープ	米飯 豚のピカタ (付) つみれとしろなの煮物 大根のおかか和え 中華スープ	米飯 赤魚のおろし煮 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 煮豆	米飯 牛肉の中華炒め 竹輪のひじき入りきんぴら マカロニサラダ 味噌汁	米飯 鰯の香味漬け焼き (付) 焼きビーフン ブロッコリーサラダ すまし汁	米飯 鯖の味噌煮 (付) 昆布と大豆の煮物 わかめ酢の物 すまし汁	米飯 和風ハンバーグ (付) がんもと大根の煮物 白菜のポン酢和え 味噌汁
	1人あたり 570kcal 蛋白質 13g 脂質 18.5g 食塩 3.2g	1人あたり 524kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.7g 食塩 3.1g	1人あたり 530kcal 蛋白質 20.7g 脂質 4.6g 食塩 2.8g	1人あたり 577kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.1g 食塩 4.2g	1人あたり 477kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.2g 食塩 2g	1人あたり 565kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.8g 食塩 4g	1人あたり 553kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.2g 食塩 3.7g
3時	水ようかん	黒ごまプリン	オレンジケーキ	あんまん	プチシュー	どら焼き	チョコマーブルケーキ
	1人あたり 73kcal 蛋白質 1g 脂質 0g 食塩 0.1g	1人あたり 66kcal 蛋白質 2.7g 脂質 2.5g 食塩 0g	1人あたり 864kcal 蛋白質 9.9g 脂質 41.9g 食塩 0.6g	1人あたり 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 食塩 0g	1人あたり 50kcal 蛋白質 1g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	1人あたり 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	1人あたり 82kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5g 食塩 0.1g
	1人あたり 1604kcal 蛋白質 48.8g 脂質 40.7g 食塩 8.9g	1人あたり 1422kcal 蛋白質 47.5g 脂質 32.6g 食塩 7.2g	1人あたり 2340kcal 蛋白質 59g 脂質 67.1g 食塩 7.3g	1人あたり 1533kcal 蛋白質 47.6g 脂質 29.9g 食塩 8.7g	1人あたり 1392kcal 蛋白質 48.3g 脂質 24.5g 食塩 6.6g	1人あたり 1563kcal 蛋白質 50.8g 脂質 34.5g 食塩 8.2g	1人あたり 1630kcal 蛋白質 45.2g 脂質 43g 食塩 8.6g