

献立表

2024年 11月

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 1
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 さつま芋サラダ 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 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのごまドレ和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 344kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.2g 食塩 2.8g	エネルギー 347kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.6g 食塩 1.8g	エネルギー 379kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.1g 食塩 1.3g	エネルギー 366kcal 蛋白質 9g 脂質 3.7g 食塩 2.2g	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.4g 食塩 2.3g	エネルギー 407kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5.4g 食塩 2.4g	エネルギー 379kcal 蛋白質 9.4g 脂質 5g 食塩 1.8g
昼食	米飯 豚肉のねぎ塩ダレかけ ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏肉の甘酢炒め 白菜のしらす和え 中華スープ 果物	米飯 肉団子酢豚風 春雨サラダ 中華スープ 果物	米飯 豚のみそ漬焼き 付) 高野豆腐の卵とじ すまし汁 果物	カレーライス キャベツツナサラダ フルーツヨーグルト 福神漬 	米飯 鰯の変わり衣天ぷら 白菜和え物 根菜みそ汁 果物	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 デザートムース 
	エネルギー 561kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18.6g 食塩 2.2g	エネルギー 492kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.3g 食塩 2.1g	エネルギー 560kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11.7g 食塩 3.2g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	エネルギー 609kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.3g 食塩 2.8g	エネルギー 488kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.3g 食塩 2.5g	エネルギー 516kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.7g 食塩 2.9g
夕食	米飯 肉じゃが 卵豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 里芋と厚揚げの炒め煮 いんげんごま味噌和え かき玉汁	米飯 かに玉野菜あん じゃが芋ピリ辛炒め 大根サラダ すまし汁	米飯 えびカツ&コロッケ 付) 湯豆腐あんかけ 白菜の梅和え 中華スープ	米飯 赤魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ すまし汁	米飯 豆腐のピリ辛炒め つみれとしろなの煮物 カリフラワーのごまサラダ かき玉汁	米飯 鱈の酒蒸し じゃが芋塩炒め ほうれん草のピーナツマヨ和え 味噌汁
	エネルギー 509kcal 蛋白質 23.5g 脂質 8.9g 食塩 3.3g	エネルギー 562kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.8g 食塩 3.6g	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.7g 食塩 3.2g	エネルギー 530kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.4g 食塩 3g	エネルギー 535kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.3g 食塩 2.5g	エネルギー 610kcal 蛋白質 26.5g 脂質 21.2g 食塩 2.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.1g 食塩 2.8g
3時	さつまいもおはぎ	クレープ	芋ようかん	プチケーキ	ワッフル	プチケーキ	あんどーナツ
	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 89kcal 蛋白質 1g 脂質 5.5g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4g 食塩 0.2g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.4g 食塩 0.3g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g
	エネルギー 1523kcal 蛋白質 55.9g 脂質 32.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 51.4g 脂質 37g 食塩 7.7g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 46.9g 脂質 27.9g 食塩 8.9g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 46.7g 脂質 37.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 51.2g 脂質 35.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 53.1g 脂質 29.4g 食塩 7.6g