

献立表

期 間 : 2021/9/19~2021/9/25

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯 味噌汁 (大根菜・さつまいも) 豆腐のそぼろあんかけ 青梗菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ ツナサラダ	米飯 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 五目玉子焼き 青梗菜の辛子和え 佃煮	食パン ヨーグルト クラムチャウダー フルーツ	米飯 味噌汁 (麩・南瓜) はんぺんの煮物 納豆	食パン ヨーグルト ロールキャベツ フルーツ	米飯 味噌汁 (えのき・かいわれ菜) さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 佃煮
	エネルギー 326kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.6g 食塩 1.4g	エネルギー 447kcal 蛋白質 16.2g 脂質 16.3g 食塩 1.7g	エネルギー 304kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.4g 食塩 2.3g	エネルギー 461kcal 蛋白質 15.6g 脂質 15g 食塩 2.1g	エネルギー 301kcal 蛋白質 12.7g 脂質 4.1g 食塩 1.9g	エネルギー 428kcal 蛋白質 10g 脂質 3.3g 食塩 2.1g	エネルギー 351kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.4g 食塩 2.5g
昼食	米飯 親子煮 茄子の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 (人参・かいわれ)	小豆ご飯 天ぷら盛り合わせ 鰯の塩焼き 含め煮 春菊と柿の白和え すまし汁 (こねぎ・手毬ふ)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー キャベツのマヨサラダ 春雨のスープ	米飯 白身魚のムニエル アスパラとエビの炒り卵 きゅうりともやしの和え物 かぼちゃスープ	鶏南蛮風そば 厚揚げの煮物 黒ごまプリン 野菜ジュース ※麺禁…鶏肉の葱塩焼き	米飯 鱈の胡麻味噌煮 卵豆腐のカニカマあんかけ もやしと水菜の和えもの すまし汁 (しめじ・こねぎ)	ビビンバ 温泉卵 バナナ 野菜ジュース
	エネルギー 551kcal 蛋白質 24.4g 脂質 21.7g 食塩 2.3g	エネルギー 616kcal 蛋白質 28.2g 脂質 24g 食塩 3g	エネルギー 533kcal 蛋白質 19.9g 脂質 27.2g 食塩 2.6g	エネルギー 498kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.4g 食塩 2.2g	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.7g 食塩 2.2g	エネルギー 460kcal 蛋白質 26.8g 脂質 14.8g 食塩 2.8g	エネルギー 602kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.6g 食塩 1.7g
夕食	米飯 あじのみぞれ煮 野菜ビーフン炒め キャベツの梅おかか和え 味噌汁 (水菜・里芋)	お茶漬け 漬物 (たくあん) フルーツ	米飯 鯖の塩焼き 小松菜と生揚げの煮浸し カリフラワーの胡麻ドレ和え 味噌汁 (かぼちゃ・こねぎ)	米飯 鶏肉のトマト煮 いんげんのソテー ブロッコリーとにんじんのサラダ 白菜としめじのスープ	米飯 さんまの照り煮 里芋のごままぶし 小松菜の和え物 味噌汁 (わかめ・かぶ)	米飯 鶏肉の菜種焼き 切干大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 (白菜・じゃがいも)	米飯 赤魚の煮付け ひじきの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁 (豆腐・大根の葉)
	エネルギー 441kcal 蛋白質 23g 脂質 10g 食塩 2.1g	エネルギー 272kcal 蛋白質 10g 脂質 3.1g 食塩 2.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 23g 脂質 26.2g 食塩 2.4g	エネルギー 435kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.7g 食塩 2.3g	エネルギー 515kcal 蛋白質 19.9g 脂質 20.4g 食塩 2.9g	エネルギー 463kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.6g 食塩 2.2g	エネルギー 338kcal 蛋白質 20.6g 脂質 3.4g 食塩 2.1g
3時	黒糖入ふかし	紅白プリン	パウンドケーキ (安納芋)	エクレア	ワッフル	抹茶蒸しケーキ	チョコレートババロア
	エネルギー 103kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.3g 食塩 0.3g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2g 食塩 0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1g 脂質 3.9g 食塩 0g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.1g 食塩 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 2g 脂質 2.2g 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	エネルギー 119kcal 蛋白質 3.2g 脂質 5.4g 食塩 0.1g
	エネルギー 1421kcal 蛋白質 61.3g 脂質 38.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 56g 脂質 45.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 54.1g 脂質 62.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 62.8g 脂質 51.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 57.4g 脂質 42.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 60.9g 脂質 35.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 60.2g 脂質 37.8g 食塩 6.4g