

献立表

期 間：2022/9/18～2022/9/24

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯 味噌汁（里芋・かいわれ） 厚焼玉子 青梗菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ 人参のサラダ	米飯 味噌汁（水菜・かぶ） がんもの煮物 白菜の和え物 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き アスパラのサラダ	米飯 味噌汁（南瓜・麩） さつま揚げの煮物 ツナとキャベツのマヨ醤油和え 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（いんげん・じゃがいも） 温 卵の花 きゅうりのなめ茸和え 佃煮
	1日あたり 309kcal 蛋白質 10.6g 脂質 5.6g 食塩 1.8g	1日あたり 425kcal 蛋白質 14.8g 脂質 13.7g 食塩 1.4g	1日あたり 382kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.6g 食塩 2g	1日あたり 415kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.5g 食塩 1.6g	1日あたり 388kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12g 食塩 2.8g	1日あたり 434kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.4g 食塩 2g	1日あたり 271kcal 蛋白質 7.4g 脂質 2.5g 食塩 1.9g
昼食	米飯 鯖の生姜醤油焼き じゃが芋の金平風 カリフラワーの和え物 味噌汁（まいたけ・玉ねぎ）	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）	焼きそば 蒸し餃子 やわらか杏仁豆腐 味噌汁（ほうれん草・ねぎ） ※麺禁…赤魚の煮付け	米飯 鶏肉の照焼 ちくわと里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（キャベツ・舞茸）	米飯 鰯と大根の煮物 春雨の炒めもの いんげんの和え物 味噌汁（豆腐・ほうれん草）	米飯 鶏肉の香味焼き 卵豆腐かにかまあんかけ 白菜の胡麻ドレ和え 味噌汁（なめこ・麩）	米飯 豚肉の梅じそ焼き 春巻き 大根の中華和え 味噌汁（しめじ・かいわれ菜）
	1日あたり 432kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.5g 食塩 2.8g	1日あたり 614kcal 蛋白質 28.2g 脂質 23.9g 食塩 2.9g	1日あたり 515kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.6g 食塩 2.8g	1日あたり 379kcal 蛋白質 22.9g 脂質 5.4g 食塩 2.9g	1日あたり 544kcal 蛋白質 27.8g 脂質 19.1g 食塩 2.2g	1日あたり 440kcal 蛋白質 26.5g 脂質 13.3g 食塩 2.7g	1日あたり 655kcal 蛋白質 24.1g 脂質 32.2g 食塩 2.5g
夕食	米飯 豚肉の生姜焼き 大根と鶏肉の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁（茄子・生揚げ）	お茶漬け 漬物（たくあん） フルーツ	米飯 豚肉の味噌炒め なすのそぼろあんかけ しらすおろし大根 すまし汁（卵豆腐・三つ葉）	米飯 鯖のソテー香味ソースかけ チンゲン菜のオイスター炒め きゅうりの和え物 かき卵スープ	米飯 八宝菜 じゃが芋たらこ炒め 小松菜のおかか和え わかめスープ	米飯 鰯の胡麻味噌煮 小松菜の菜種炒め おくらの和え物 すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 カレイの煮付け 野菜炒め ブロッコリーの和えもの 味噌汁（白菜・油揚げ）
	1日あたり 558kcal 蛋白質 25g 脂質 25.3g 食塩 1.9g	1日あたり 236kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3g 食塩 2.1g	1日あたり 481kcal 蛋白質 21g 脂質 19.2g 食塩 2g	1日あたり 533kcal 蛋白質 19.4g 脂質 26.1g 食塩 2.5g	1日あたり 406kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.9g 食塩 2.5g	1日あたり 463kcal 蛋白質 25.9g 脂質 16.1g 食塩 2.2g	1日あたり 413kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.5g 食塩 2.2g
3時	カステラ	紅白饅頭	バナナクレープ	今川焼き（こしあん）	クリームコンフェ	ココアワッフル	ミルクレープロール
	1日あたり 105kcal 蛋白質 2g 脂質 1.5g 食塩 0g	1日あたり 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	1日あたり 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g	1日あたり 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	1日あたり 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	1日あたり 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g 食塩 0.1g	1日あたり 84kcal 蛋白質 1g 脂質 5.8g 食塩 0.1g
	1日あたり 1404kcal 蛋白質 58.4g	1日あたり 1389kcal 蛋白質 54.9g	1日あたり 1400kcal 蛋白質 54.4g	1日あたり 1441kcal 蛋白質 62.1g	1日あたり 1418kcal 蛋白質 61.1g	1日あたり 1420kcal 蛋白質 68.1g	1日あたり 1423kcal 蛋白質 58.6g

脂質	43.9g	食塩	6.5g	脂質	41.6g	食塩	6.6g	脂質	48.5g	食塩	6.8g	脂質	45g	食塩	7.2g	脂質	44.5g	食塩	7.6g	脂質	44.4g	食塩	7g	脂質	51g	食塩	6.7g
----	-------	----	------	----	-------	----	------	----	-------	----	------	----	-----	----	------	----	-------	----	------	----	-------	----	----	----	-----	----	------