

献立表

期 間：2023/3/26～2023/4/1

	日	月	火	水	木	金	
	26	27	28	29	30	31	
朝食	米飯 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） がんもの煮物 白菜の昆布茶和え 佃煮	食パン ヨーグルト スクランブルエッグ コールスローサラダ	米飯 味噌汁（白菜・さつまいも） 干草焼き かにかまあんかけ 人参とツナの和え物 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（大根葉・カブ） 高野しのだの煮物 青菜の胡麻ドレ和え 佃煮	食パン ヨーグルト ポトフ フルーツ	
	エネルギー 302kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6.3g 食塩 2.1g	エネルギー 419kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.8g 食塩 1.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 13.3g 脂質 15g 食塩 2.6g	エネルギー 448kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.4g 食塩 2g	エネルギー 389kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.2g 食塩 1.8g	エネルギー 386kcal 蛋白質 10.9g 脂質 6.6g 食塩 2g	
昼食	米飯 鯖のソテーネギソースかけ 厚焼玉子 青梗菜の和え物 すまし汁（はんぺん・かいわれ）	豚肉と小松菜のあんかけうどん 刻み昆布の煮物 抹茶ババロア 野菜ジュース ※麵禁…鶏肉の香味焼き	米飯 鯖の味噌漬け焼き 肉じゃが キャベツのゆかり和え すまし汁（麩・三つ葉）	米飯 鶏の治部煮 かぶのそぼろあんかけ アスパラの和えもの 味噌汁（もやし・なめこ）	米飯 鱈の胡麻味噌煮 卵豆腐のきのこあんかけ 人参と蒸し鶏の和え物 すまし汁（小松菜・豆腐）	牛丼 筍の土佐煮 温泉卵 味噌汁（白菜・いんげん）	
	エネルギー 561kcal 蛋白質 24.3g 脂質 25.8g 食塩 2.5g	エネルギー 460kcal 蛋白質 15.3g 脂質 9.5g 食塩 2.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 24.8g 脂質 8.8g 食塩 2.6g	エネルギー 437kcal 蛋白質 25.2g 脂質 10.8g 食塩 2.3g	エネルギー 411kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.5g 食塩 2.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.1g 食塩 2.7g	
夕食	米飯 鶏肉の菜種焼き 野菜ビーフン炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁（おくら・かぶ）	米飯 むつの照り焼き 里芋の煮物 ほうれん草とえのきの和えもの すまし汁（豆腐・水菜）	米飯 タンドリーチキン ラタトゥユ 大根のサラダ 青梗菜のスープ	米飯 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ しめじのスープ	米飯 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の金平風 大根の梅和え 味噌汁（舞茸・茄子）	米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ナポリタン カリフラワーのサラダ えのきのスープ	
	エネルギー 524kcal 蛋白質 28.4g 脂質 20.1g 食塩 2.2g	エネルギー 398kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.7g 食塩 2.4g	エネルギー 447kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.8g 食塩 2.4g	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	エネルギー 531kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.8g 食塩 2.3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.9g 食塩 2.7g	
3時	ソフトクレープ(バナナ)	カステラ	ロールケーキ	ココアワッフル	今川焼き(こしあん)	バターいちご	
	エネルギー 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 105kcal 蛋白質 2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 121kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.3g 食塩 0g	
	エネルギー 1409kcal 蛋白質 61.7g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 54.7g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 59.9g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 61.6g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 54.8g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 59.3g	

脂質	52.3g	食塩	6.8g	脂質	33.5g	食塩	6.4g	脂質	39.6g	食塩	7.6g	脂質	42.9g	食塩	7g	脂質	46.5g	食塩	6.9g	脂質	47.9g	食塩	7.4g
----	-------	----	------	----	-------	----	------	----	-------	----	------	----	-------	----	----	----	-------	----	------	----	-------	----	------