

献立表

期 間 : 2023/9/24~2023/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	米飯 味噌汁 (大根葉・じゃがいも) 五目玉子焼き 青菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き ブロッコリーサラダ	米飯 味噌汁 (さつまいも・大根葉) 温 卵の花 人参とツナの和え物 佃煮	食パン ヨーグルト 具沢山のポタージュスープ フルーツ	米飯 味噌汁 (玉ねぎ・なめこ) 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 ミートボールのケチャップ煮 フルーツ	米飯 味噌汁 (南瓜・カイワレ) 肉詰めいなりの煮物 きゅうりのなめ茸和え 佃煮
	エネルギー 288kcal 蛋白質 10.5g 脂質 5.5g 食塩 1.6g	エネルギー 422kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.6g 食塩 1.6g	エネルギー 333kcal 蛋白質 9.1g 脂質 6.2g 食塩 2.5g	エネルギー 441kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10.2g 食塩 1.8g	エネルギー 382kcal 蛋白質 12.7g 脂質 11.4g 食塩 2.3g	エネルギー 435kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.1g 食塩 2.4g	エネルギー 327kcal 蛋白質 10.2g 脂質 7.3g 食塩 1.6g
昼食	スパゲティーミートソース 白菜のミルク煮 フルーツ コーンスープ	米飯 鶏肉の香味焼き カリフラワーのカニカマあんかけ キャベツの和え物 すまし汁 (はんぺん・小葱)	米飯 エビチリ チンゲン菜のオイスター炒め きゅうりと蒸しどりの酢の物 わかめのスープ	米飯 鶏肉の味噌煮 かぼちのそぼろあんかけ ブロッコリーのツナサラダ すまし汁 (卵豆腐・カイワレ)	三色丼 厚揚げの煮物 抹茶ババロア 味噌汁 (まいたけ・わかめ)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き さつまいも甘煮 ブロッコリーの和えもの 味噌汁 (えのき・水菜)	米飯 赤魚の甘酢あんかけ じゃが芋たらこ炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 (大根・きやべつ)
	エネルギー 559kcal 蛋白質 20.9g 脂質 21.7g 食塩 2.2g	エネルギー 394kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.4g 食塩 2.6g	エネルギー 475kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.2g 食塩 2.4g	エネルギー 464kcal 蛋白質 25.9g 脂質 11.9g 食塩 2.2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.8g 食塩 2.2g	エネルギー 480kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.8g 食塩 2g	エネルギー 481kcal 蛋白質 22g 脂質 11.4g 食塩 2g
夕食	米飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 アスパラのマヨサラダ 味噌汁 (豆腐・カイワレ)	米飯 黒ムツの葱塩焼き 根菜と鶏肉の煮物 茄子の胡麻サラダ 味噌汁 (しめじ・麩)	米飯 豚肉の味噌炒め 炒り豆腐 おくらのおかか和え 味噌汁 (まいたけ・油揚げ)	米飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼 ラタトゥユ 大根のサラダ 小松菜のスープ	米飯 鶏肉の柚子胡椒風味焼き 肉じゃが いんげんごま和え 味噌汁 (しめじ・大根葉)	米飯 鱈の南部焼き 里芋の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 (青梗菜・豆腐)	米飯 豚肉の梅じそ焼き ぜんまいの煮物 いんげんの和え物 味噌汁 (しめじ・小葱)
	エネルギー 525kcal 蛋白質 21g 脂質 24g 食塩 2g	エネルギー 486kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16.5g 食塩 1.8g	エネルギー 535kcal 蛋白質 23.2g 脂質 22.9g 食塩 1.9g	エネルギー 416kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.1g 食塩 2.5g	エネルギー 426kcal 蛋白質 28.1g 脂質 7.1g 食塩 2.1g	エネルギー 400kcal 蛋白質 23.6g 脂質 7.8g 食塩 2.3g	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.6g 脂質 27.2g 食塩 2.4g
3時	和のパンケーキ	クリームパン	キャラメルケーキ	ミルクレープロール	いちごサンド	カステラ	いちごクレープ
	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g	エネルギー 127kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.5g 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.1g 食塩 0.1g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1g 脂質 5.8g 食塩 0g	エネルギー 82kcal 蛋白質 0.9g 脂質 3.7g 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 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g
	エネルギー 1435kcal 蛋白質 54.2g 脂質 53.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 67.8g 脂質 45g 食塩 6.1g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 55.8g 脂質 55.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 62.2g 脂質 41g 食塩 6.5g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 64.5g 脂質 42g 食塩 6.6g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 62.7g 脂質 32.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 54.1g 脂質 46g 食塩 6g