

献立表

期 間：2023/11/12～2023/11/18

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯 千草焼き かにかまあんかけ 佃煮	食パン ヨーグルト ポトフ ぶどうジュース	米飯 高野しのだの煮物 佃煮 プリン	食パン ヨーグルト スクランブルエッグ ピーチジュース	米飯 肉詰め稲荷の煮物 のり佃煮 はちみつレモンゼリー	食パン ヨーグルト 具沢山のポタージュース リンゴジュース(100ml)	米飯 さつま揚げの煮物 佃煮 きなこプリン
	エネルギー 282kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.3g 食塩 1.2g	エネルギー 372kcal 蛋白質 10g 脂質 5.2g 食塩 2.7g	エネルギー 414kcal 蛋白質 10.5g 脂質 15.4g 食塩 1g	エネルギー 423kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.9g 食塩 1.6g	エネルギー 386kcal 蛋白質 8.5g 脂質 7g 食塩 0.6g	エネルギー 453kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10.7g 食塩 2g	エネルギー 330kcal 蛋白質 9.2g 脂質 6.8g 食塩 1.7g
昼食	米飯 タンドリーチキン ほうれん草のミルク煮 アスパラのサラダ 人参のスープ	米飯 鱈の味噌煮 もやしソテー きゅうりの梅和え すまし汁(白玉麩・水菜)	なめことろそば 五目玉子焼き バナナ 野菜ジュース 麵禁…鶏肉の香味焼き	米飯 カレイの幽庵かけ 南瓜のバター醤油煮 大根の胡麻サラダ 味噌汁(えのき・ほうれん草)	中華丼 蒸しシュウマイ 黒ごまプリン 春雨のスープ	米飯 鮭の生姜醤油焼き はんぺんの磯部揚げ 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(油揚げ・南瓜)	米飯 牛肉のオイスター炒め 春雨の炒めもの おくらのおかか和え 味噌汁(白菜・まいたけ)
	エネルギー 458kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16g 食塩 2.4g	エネルギー 410kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.3g 食塩 2g	エネルギー 499kcal 蛋白質 17.7g 脂質 6.6g 食塩 2.5g	エネルギー 429kcal 蛋白質 23.3g 脂質 6.8g 食塩 2.3g	エネルギー 531kcal 蛋白質 24.7g 脂質 17.5g 食塩 3.1g	エネルギー 478kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.2g 食塩 2g	エネルギー 578kcal 蛋白質 24.3g 脂質 25.2g 食塩 2.2g
夕食	米飯 鯖の塩焼き にら玉炒め カリフラワーの甘酢和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米飯 豚肉の生姜焼き さつまいも甘煮 小松菜の中華和え 味噌汁(なす・カイワレ)	米飯 赤魚の粕漬け焼き 生揚げのきのこあんかけ 青梗菜の胡麻和え 味噌汁(大根・大根葉)	米飯 鶏肉の葱塩焼き 五目煮豆 きゅうりとカニカマの酢の物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	米飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼 ブロッコリーのソテー キャベツのサラダ かぶとしめじのスープ	米飯 鶏肉のデミソース煮 アスパラとハムのソテー 大根サラダ えのきのスープ	米飯 鱈の胡麻味噌煮 いんげんのソテー カリフラワーの和え物 すまし汁(卵豆腐・ねぎ)
	エネルギー 537kcal 蛋白質 25.4g 脂質 24.1g 食塩 2.4g	エネルギー 505kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.5g 食塩 1.8g	エネルギー 370kcal 蛋白質 23.2g 脂質 7.9g 食塩 2.1g	エネルギー 428kcal 蛋白質 25.5g 脂質 10.7g 食塩 2.3g	エネルギー 418kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.7g 食塩 2.2g	エネルギー 450kcal 蛋白質 26g 脂質 12.1g 食塩 2.9g	エネルギー 441kcal 蛋白質 26g 脂質 14.5g 食塩 2.4g
3時	シュークリーム	コーヒーロール	チーズ蒸しケーキ	今川焼(こしあん)	ワッフル	パターラ(いちご)	クリームコンフェ
	エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	エネルギー 122kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 113kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4.5g 食塩 0.2g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 71kcal 蛋白質 2g 脂質 2.2g 食塩 0.1g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 食塩 0.1g
	エネルギー 1382kcal 蛋白質 62.6g 脂質 50.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 49g 脂質 32g 食塩 6.5g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 53.5g 脂質 34.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 67.5g 脂質 29.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 55.6g 脂質 42.4g 食塩 6g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 63.3g 脂質 42.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 61.3g 脂質 49g 食塩 6.4g