

献立表

期 間：2024/2/4~2024/2/10

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯 味噌汁（オクラ） 温 卵の花 プリン 佃煮	食パン ヨーグルト 具沢山のポタージュスープ ぶどうジュース	米飯 味噌汁（えのき） 豆腐のそぼろあんかけ はちみつレモンゼリー 佃煮	食パン ヨーグルト ミートボールのケチャップ煮 ピーチジュース	米飯 味噌汁（玉ねぎ） 竹輪と里芋の煮物 きなこプリン 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き リンゴジュース	米飯 味噌汁（小松菜） 千草焼き かにかまあんかけ プリン 佃煮
	エネルギー 317kcal 蛋白質 6.8g 脂質 3.7g 食塩 1.5g	エネルギー 464kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.4g 食塩 3.1g	エネルギー 481kcal 蛋白質 14g 脂質 14g 食塩 1.7g	エネルギー 445kcal 蛋白質 13.7g 脂質 9.6g 食塩 2.2g	エネルギー 334kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.1g 食塩 1.5g	エネルギー 428kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.9g 食塩 1.4g	エネルギー 352kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.6g 食塩 1.8g
昼食	米飯 鯖の味噌煮 大根と鶏肉の煮物 いんげんの和え物 すまし汁（豆腐・カイワレ）	米飯 親子煮 里芋の煮物 ほうれん草とツナの和え物 味噌汁（青梗菜・ねぎ）	米飯 鯖のみぞれ煮 南瓜のバター醤油煮 大根のサラダ 味噌汁（しめじ・大根葉）	菜飯 鶏肉の照焼 小松菜の菜種炒め いんげんの和えもの 味噌汁（水菜・厚揚げ）	米飯 鯛の柚子胡椒風味焼き 揚げ出し豆腐 アスパラの胡麻和え 味噌汁（カイワレ・なめこ）	味噌ラーメン 蒸しシュウマイ フルーツ オレンジジュース ・麵禁・・・鶏肉の葱塩焼き	米飯 黒ムツの葱ソースかけ ふろふき大根 青梗菜とツナの和え物 味噌汁（豆腐・いんげん）
	エネルギー 544kcal 蛋白質 22.3g 脂質 24.9g 食塩 2.4g	エネルギー 545kcal 蛋白質 26.4g 脂質 19.5g 食塩 2.2g	エネルギー 441kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.7g 食塩 2g	エネルギー 443kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.8g 食塩 2.4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.7g 食塩 2.7g	エネルギー 498kcal 蛋白質 16.4g 脂質 14.4g 食塩 2.1g	エネルギー 430kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.3g 食塩 2.1g
夕食	米飯 豚肉のマーマレード煮 さつまいもレモン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（しめじ・玉ねぎ）	米飯 赤魚の粕漬け 生揚げのきのこあんかけ キャベツの梅和え 味噌汁（油揚げ・いんげん）	米飯 青しそつくね なべしぎ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（玉ねぎ・キャベツ）	米飯 鮭の西京焼き 炊き合わせ 白菜の辛子和え すまし汁（麩・葉大根）	米飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれんそうのソテー カリフラワーのサラダ まいたけのスープ	米飯 カレイのたらこあんかけ 白菜のオイスター炒め おくらのおかか和え すまし汁（わかめ・玉ねぎ）	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ
	エネルギー 526kcal 蛋白質 23g 脂質 15.1g 食塩 1.7g	エネルギー 381kcal 蛋白質 24.8g 脂質 8.3g 食塩 2g	エネルギー 462kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.4g 食塩 1.8g	エネルギー 433kcal 蛋白質 22g 脂質 14.5g 食塩 2.9g	エネルギー 525kcal 蛋白質 26.2g 脂質 21.6g 食塩 3g	エネルギー 391kcal 蛋白質 25g 脂質 9.1g 食塩 2.6g	エネルギー 582kcal 蛋白質 23.7g 脂質 26.2g 食塩 2.7g
3時	バナナクレープ	パターラいちご	ロールケーキ	今川焼（カスタード）	クリームコンフェ	ココアワッフル	キャラメルケーキ
	エネルギー 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.1g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g 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 1409kcal 蛋白質 52.4g 脂質 43.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 65.3g 脂質 41.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 58.9g 脂質 40.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 64.2g 脂質 39.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 61.9g 脂質 46.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 58.6g 脂質 38g 食塩 6.2g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 54.5g 脂質 52.2g 食塩 6.7g