

献立表

期 間：2024/3/31～2024/4/6

	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝食	米飯 竹輪と里芋の煮物 はちみつレモンゼリー 佃煮 味噌汁（しめじ）	食パン オムレツ ヨーグルト ぶどうジュース	米飯 高野しのだの煮物 きなこプリン 佃煮 味噌汁（えのき）	食パン クラムチャウダー ヨーグルト ピーチジュース	米飯 野菜の卵とじ プリン 佃煮 味噌汁（チンゲン菜）	食パン 具沢山のポタージュスープ ヨーグルト リンゴジュース（100ml）	米飯 肉詰め稲荷の煮物 はちみつレモンゼリー 佃煮 味噌汁（いんげん）
	1朝食 408kcal 蛋白質 7.7g 脂質 7g 食塩 2g	1朝食 376kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8g 食塩 2g	2朝食 385kcal 蛋白質 12.7g 脂質 13.7g 食塩 1.3g	3朝食 437kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.8g 食塩 2g	4朝食 376kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.2g 食塩 1.3g	5朝食 474kcal 蛋白質 12.4g 脂質 10.9g 食塩 2.2g	6朝食 404kcal 蛋白質 9.6g 脂質 7.3g 食塩 1.3g
昼食	米飯 豚肉の柚子胡椒風味炒め 刻み昆布の煮物 白菜のゆかり和え すまし汁（三つ葉・はんぺん）	あさりご飯 豚の角煮 まぐろの刺身 含め煮 桜の水ようかん すまし汁（大根葉・手毬麩）	米飯 豚肉と茄子のマヨポン炒め じゃが芋たらこ炒め もやしときゅうりのサラダ 味噌汁（玉ねぎ・小松菜）	米飯 鱈の胡麻味噌煮 白菜のオイスター炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁（水菜・麩）	米飯 鶏肉のトマト煮 アスパラとウインナーのソテー カリフラワーのサラダ きのこのスープ	中華丼 春巻き ブロッコリー和え物 すまし汁（豆腐・ねぎ）	米飯 豚肉の梅じそ焼き 南瓜のバター醤油煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁（もやし・ねぎ）
	1昼食 455kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.3g 食塩 3.2g	1昼食 509kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.3g 食塩 2g	2昼食 571kcal 蛋白質 24.6g 脂質 25.7g 食塩 2.3g	3昼食 447kcal 蛋白質 26.5g 脂質 13.7g 食塩 2.8g	4昼食 538kcal 蛋白質 25.6g 脂質 23.6g 食塩 2.8g	5昼食 512kcal 蛋白質 26.3g 脂質 18.4g 食塩 2.8g	6昼食 598kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.5g 食塩 2.7g
夕食	米飯 白身魚のオーロラソース かぶのミルク煮 いんげんのサラダ えのきのスープ	米飯 麻婆豆腐 春雨の炒めもの オクラのお浸し まいたけのスープ	米飯 ほっけの塩焼き 里芋のごままぶし チンゲン菜の和え物 味噌汁（いんげん・油揚げ）	米飯 和風ハンバーグ ブロッコリーの炒め物 大根と蒸し鶏のマヨ和え 味噌汁（なめこ・ねぎ）	米飯 カラスガレイの幽庵かけ ひじきの煮物 もやしの和風ドレッシング和え すまし汁（かいわれ・はんぺん）	米飯 鶏肉の照焼 切干大根の炒め煮 キャベツの青海苔和え 味噌汁（わかめ・かぶ）	米飯 赤魚のみぞれ煮 小松菜の菜種炒め きゅうりと桜エビの酢の物 味噌汁（なす・玉ねぎ）
	1夕食 464kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.1g 食塩 2.2g	1夕食 497kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	2夕食 358kcal 蛋白質 18.9g 脂質 5.1g 食塩 2.2g	3夕食 452kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15g 食塩 1.6g	4夕食 359kcal 蛋白質 22.3g 脂質 5.5g 食塩 2.4g	5夕食 410kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.4g 食塩 2.2g	6夕食 352kcal 蛋白質 19.3g 脂質 6.5g 食塩 1.9g
3時	スィスロール	和のパンケーキ（きなこ&黒糖蜜）	酒まんじゅう	チーズケーキ	あんぱん	ショコラブッセ	ココアワッフル
	3時 121kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	3時 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g	3時 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	3時 113kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4.5g 食塩 0.2g	3時 125kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	3時 48kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 食塩 0g	3時 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g 食塩 0.1g
	1448kcal 蛋白質 52.2g 脂質 39.4g 食塩 7.4g	1445kcal 蛋白質 61.8g 脂質 38.9g 食塩 7.3g	1428kcal 蛋白質 58.8g 脂質 45.5g 食塩 6g	1449kcal 蛋白質 65.3g 脂質 44g 食塩 6.6g	1398kcal 蛋白質 63.3g 脂質 38.1g 食塩 6.6g	1444kcal 蛋白質 63.4g 脂質 41.1g 食塩 7.2g	1437kcal 蛋白質 52.5g 脂質 43.9g 食塩 6g