

献立表

期 間：2024/4/21～2024/4/27

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯 がんもの煮物 はちみつレモンゼリー 佃煮 味噌汁（えのき）	食パン ポトフ 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（なめこ）	食パン スクランブルエッグ ヨーグルト ピーチジュース	米飯 肉詰め稲荷の煮物 プリン 佃煮 味噌汁（しめじ）	食パン クラムチャウダー ヨーグルト リンゴジュース(100ml)	米飯 さつま揚げの煮物 はちみつレモンゼリー 佃煮 味噌汁（なす）
	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.4g 脂質 5.3g 食塩 1.3g	エネルギー 381kcal 蛋白質 10g 脂質 6.2g 食塩 2.7g	エネルギー 384kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.7g 食塩 1.3g	エネルギー 424kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.9g 食塩 1.6g	エネルギー 432kcal 蛋白質 10g 脂質 14.3g 食塩 1.6g	エネルギー 444kcal 蛋白質 14g 脂質 10.7g 食塩 2g	エネルギー 351kcal 蛋白質 9g 脂質 2.2g 食塩 1.9g
昼食	きつねうどん 五目玉子焼き オレンジムース 野菜ジュース ・麵禁・ ・白身魚の葱塩焼き	米飯 豚肉のマーマレード煮 ブロッコリーのソテー キャベツのサラダ 味噌汁（生揚げ・かいわれ）	ゆかりごはん カレイの幽庵かけ はんぺんの磯部揚げ カリフラワーの甘酢和え すまし汁（白玉麩・水菜）	米飯 鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 きゅうりと蒸しどりのマヨサラダ 味噌汁（豆腐・わかめ）	米飯 鮭の生姜醤油焼き カリフラワーのカニカマあんかけ 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁（油揚げ・ねぎ）	米飯 鶏肉のチーズ焼き いんげんのソテー 大根サラダ まいたけのスープ	米飯 鱈の南部焼き 野菜ビーフン炒め おくらのおかか和え 味噌汁（麩・かいわれ）
	エネルギー 417kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.6g 食塩 3.6g	エネルギー 544kcal 蛋白質 24.5g 脂質 23.4g 食塩 2.1g	エネルギー 401kcal 蛋白質 24.4g 脂質 6.9g 食塩 2.5g	エネルギー 426kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.4g 食塩 2.4g	エネルギー 397kcal 蛋白質 24.3g 脂質 9.7g 食塩 2.2g	エネルギー 449kcal 蛋白質 26.5g 脂質 16.6g 食塩 2.4g	エネルギー 414kcal 蛋白質 25.6g 脂質 9.6g 食塩 1.9g
夕食	米飯 和風ハンバーグ なべしぎ 大根の梅和え すまし汁（かぶ・大根葉）	米飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼 もやしソテー 青梗菜の胡麻和え 白菜としめじのスープ	米飯 鶏肉の菜種焼き 刻み昆布の煮物 白菜の和え物 味噌汁（キャベツ・わかめ）	米飯 赤魚のもろみ味噌焼き かぼちやのそぼろあんかけ 大根の胡麻サラダ すまし汁（えのき・三つ葉）	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 白菜のミルク煮 アスパラのサラダ 人参のスープ	米飯 鱈のきのこあんかけ にら玉炒め 小松菜の中華和え すまし汁（はんぺん・大根葉）	米飯 豚肉の生姜焼き さつまいも甘煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（大根・小葱）
	エネルギー 490kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18g 食塩 1.7g	エネルギー 407kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.5g 食塩 2.2g	エネルギー 501kcal 蛋白質 25.4g 脂質 19.3g 食塩 3.4g	エネルギー 450kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12g 食塩 2.6g	エネルギー 487kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.1g 食塩 2.2g	エネルギー 463kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.6g 食塩 2.3g	エネルギー 586kcal 蛋白質 20.2g 脂質 24.4g 食塩 1.9g
3時	ピーナツパン	酒まんじゅう	コーヒーロール	今川焼き（カスタード）	黒糖ふかし	和のパンケーキ（抹茶）	手作りバナナパフェ
	エネルギー 131kcal 蛋白質 3.2g 脂質 5.4g 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 122kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 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 103kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.3g 食塩 0.3g	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 食塩 0g
	エネルギー 1400kcal 蛋白質 45.7g 脂質 37.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 59.4g 脂質 43.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 62.2g 脂質 39.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 65.8g 脂質 37.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 59.7g 脂質 44.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 67.6g 脂質 45.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.6g 食塩 5.7g