

献立表

期 間：2024/4/28～2024/5/4

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	1	2	3	4
朝食	米飯 白菜と蒸し鶏のソテー きなこプリン 佃煮 味噌汁（いんげん）	食パン ミネストローネ ヨーグルト ぶどうジュース	米飯 イワシの生姜煮 プリン 佃煮 味噌汁（小松菜）	食パン ミートボールのケチャップ煮 ヨーグルト ピーチジュース	米飯 はんぺんの煮物 はちみつレモンゼリー 佃煮 味噌汁（まいたけ）	食パン 目玉焼き ヨーグルト リンゴジュース(100ml)	米飯 えびしんじょうの煮物 きなこプリン 佃煮 味噌汁（おくら）
	エネルギー 381kcal 蛋白質 9.4g 脂質 12.5g 食塩 1.5g	エネルギー 409kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.6g 食塩 2.5g	エネルギー 345kcal 蛋白質 12.1g 脂質 5.7g 食塩 1.4g	エネルギー 450kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.2g 食塩 2.4g	エネルギー 330kcal 蛋白質 7.5g 脂質 1.2g 食塩 1.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 15.3g 脂質 9.4g 食塩 1.2g	エネルギー 316kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.9g 食塩 1.6g
昼食	茄子とベーコンのスパゲティ アスパラのサラダ フルーツ コーンスープ ・麺類・・・白身魚のオーロラソース	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め かぶと油揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁（三つ葉・麩）	米飯 白身魚のフライ 五目煮豆 大根とツナのマヨ醤油和え 味噌汁（もやし・ねぎ）	小豆ご飯 鶏肉の照焼 切干大根の炒め煮 おくらの和え物 味噌汁（豆腐・ねぎ）	米飯 鮭のレモン醤油焼き さつま芋のきんぴら風 ほうれん草のナムル 味噌汁（わかめ・油揚げ）	米飯 ポークソテー オニオンソース ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 白菜のスープ	カレーライス カリフラワーサラダ デザートムース かぶのスープ
	エネルギー 512kcal 蛋白質 15.2g 脂質 21.7g 食塩 2.4g	エネルギー 472kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.6g 食塩 1.9g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22.2g 食塩 2.7g	エネルギー 479kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11.1g 食塩 2.7g	エネルギー 477kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13g 食塩 2.4g	エネルギー 560kcal 蛋白質 22.7g 脂質 25.4g 食塩 2.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.8g 食塩 3.3g
夕食	米飯 鶏肉の香味焼き にらとえびの炒り卵 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁（じゃがいも・カイワレ）	米飯 鯖のネギソースかけ 卵豆腐のカニカマあん ほうれん草の和え物 味噌汁（舞茸・水菜）	米飯 鶏肉の柚子胡椒風味焼き 南瓜の煮物 いんげんの和えもの 味噌汁（生揚げ・わかめ）	米飯 鱈の味噌煮 青梗菜の炒めもの 白菜の梅おかか和え すまし汁（水菜・えのき）	米飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツのソテー 茄子のサラダ しめじのスープ	米飯 カレイのたらこあんかけ 大根と鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 味噌汁（たまねぎ・かいわれ）	米飯 親子煮 揚げ茄子の田楽 青梗菜のなめ茸和え すまし汁（三つ葉・はんぺん）
	エネルギー 411kcal 蛋白質 26.8g 脂質 9.9g 食塩 2.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 26.1g 脂質 16.4g 食塩 3.1g	エネルギー 432kcal 蛋白質 25.2g 脂質 7.8g 食塩 2.1g	エネルギー 410kcal 蛋白質 24.2g 脂質 10.4g 食塩 2.3g	エネルギー 555kcal 蛋白質 26g 脂質 22.8g 食塩 2.9g	エネルギー 355kcal 蛋白質 24.9g 脂質 4.6g 食塩 2.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.7g 食塩 2.7g
3時	今川焼き（こしあん）	クリームコンフェ	和のパンケーキ（きなこ&黒蜜）	エクレア	チョコレートケーキ	黒糖まんじゅう	いちごクレープ
	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.1g 食塩 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.2g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g
	エネルギー 1418kcal 蛋白質 54g 脂質 45.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 63.1g 脂質 47.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 59.9g 脂質 37.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 64.9g 脂質 34.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 58.5g 脂質 41.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 65.5g 脂質 40.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 56.2g 脂質 47.5g 食塩 7.6g