

## 献立表

期 間：2024/5/12～2024/5/18

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯 さつま揚げの煮物 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 ぶどうジュース	米飯 五目玉子焼き プリン 佃煮 味噌汁（まいたけ）	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 えびしんじょうの煮物 はちみつレモンゼリー 佃煮 味噌汁（じゃがいも）	食パン ミネストローネ ヨーグルト リンゴジュース（100ml）	米飯 はんぺんの煮物 きなこプリン 佃煮 味噌汁（かぶ）
	エネルギー 337kcal 蛋白質 10.4g 脂質 7.1g 食塩 1.8g	エネルギー 455kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.7g 食塩 2.1g	エネルギー 338kcal 蛋白質 9.8g 脂質 6.7g 食塩 1.3g	エネルギー 457kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.2g 食塩 2.4g	エネルギー 340kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1g 食塩 1.7g	エネルギー 427kcal 蛋白質 11.5g 脂質 11.1g 食塩 1.6g	エネルギー 372kcal 蛋白質 8.7g 脂質 11.7g 食塩 2.1g
昼食	サンドイッチ チキンナゲット・フライドポテト コーヒーゼリー トマトスープ ・パン禁・・・オープンオムレツ	米飯 鶏肉の葱塩焼き なべしぎ いんげんごま和え すまし汁（水菜・はんぺん）	米飯 鯖のきのこあんかけ 肉じゃが おくらのおかか和え 味噌汁（油揚げ・カイワレ）	米飯 豚肉のオイスター炒め いんげんのソテー カリフラワーの和え物 かき卵スープ	鮭の三色丼 かぶのそぼろあんかけ フルーツ すまし汁（白菜・玉ねぎ）	米飯 牛肉のしぐれ煮 厚揚げの煮物 オクラのお浸し 味噌汁（舞茸・カイワレ）	米飯 赤魚の甘酢あんかけ さつまいも甘煮 アスパラの和え物 味噌汁（豆腐・ねぎ）
	エネルギー 676kcal 蛋白質 22g 脂質 35.9g 食塩 3.5g	エネルギー 405kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.3g 食塩 2g	エネルギー 436kcal 蛋白質 27.2g 脂質 9.3g 食塩 1.9g	エネルギー 522kcal 蛋白質 26.4g 脂質 22g 食塩 2.5g	エネルギー 429kcal 蛋白質 21g 脂質 11.6g 食塩 1.8g	エネルギー 544kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22g 食塩 2.1g	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.9g 食塩 2.2g
夕食	米飯 鶏肉の照焼 里芋の田楽 青梗菜の和風和え すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 鯖の塩焼き 大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁（麩・わかめ）	米飯 青しそつくね 五目煮豆 人参のタラマヨサラダ 味噌汁（小松菜・里芋）	米飯 白身魚の南部焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁（大根葉・生揚げ）	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ナポリタン もやしのサラダ まいたけのスープ	米飯 ほっけの漬け焼き 小松菜と竹輪の炒め物 大根の和えもの 味噌汁（ねぎ・ナス）	米飯 鶏肉の香味焼き 卵豆腐のカニカマあんかけ ブロッコリーの醤油和え 味噌汁（わかめ・麩）
	エネルギー 413kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9g 食塩 2.1g	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.6g 食塩 2.5g	エネルギー 536kcal 蛋白質 25g 脂質 20.1g 食塩 2.3g	エネルギー 382kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.2g 食塩 2.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 24.7g 脂質 21.9g 食塩 2.7g	エネルギー 394kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10.5g 食塩 3.3g	エネルギー 456kcal 蛋白質 28g 脂質 14.5g 食塩 2.9g
3時	いちごクレープ	黒糖ふかし	酒まんじゅう	クリームコンフェ	今川焼き（こしあん）	エクレア	ワッフル
	エネルギー 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 103kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.3g 食塩 0.3g	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 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	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 2g 脂質 2.2g 食塩 0.1g
	エネルギー 1448kcal 蛋白質 54.3g 脂質 52.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 59.1g 脂質 42.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 64.6g 脂質 37.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 62g 脂質 41.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 56.8g 脂質 35.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 62.6g 脂質 46.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 58.5g 脂質 41.3g 食塩 7.3g