

## 献立表

期 間：2024/6/9～2024/6/15

	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
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 人参のサラダ	米飯 高野しのだの煮物 小松菜のツナ和え 佃煮 味噌汁（えのき）	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 野菜の卵とじ オクラの和え物 佃煮 味噌汁（チンゲン菜）	食パン 具沢山のポタージュースープ ヨーグルト フルーツ	米飯 肉詰め稲荷の煮物 プリン 佃煮 味噌汁（いんげん）
	エネルギー 408kcal 蛋白質 7.7g 脂質 7g 食塩 2g	エネルギー 394kcal 蛋白質 12.5g 脂質 11.6g 食塩 1.5g	エネルギー 359kcal 蛋白質 14.9g 脂質 12.5g 食塩 1.6g	エネルギー 431kcal 蛋白質 16.2g 脂質 10.9g 食塩 1.6g	エネルギー 433kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.4g 食塩 1.9g	エネルギー 486kcal 蛋白質 13.2g 脂質 13.3g 食塩 2.3g	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.7g 脂質 8.5g 食塩 1.2g
昼食	米飯 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 大根と蒸し鶏の和え物 味噌汁（油揚げ・水菜）	牛丼 白菜の浅漬け フルーツ 味噌汁（生揚げ・かいわれ）	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和え物 味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	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（三つ葉・麩）	横浜サンマー麺 蒸しシュウマイ フルーツ オレンジジュース ・麺禁・・・鶏肉の照焼	米飯 鰯の柚子胡椒風味焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 味噌汁（かいわれ・かぶ）	米飯 豚肉の梅じそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草の胡麻和え すまし汁（豆腐・ねぎ）
	エネルギー 501kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.4g 食塩 2.6g	エネルギー 473kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.7g 食塩 2.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.5g 食塩 2.6g	エネルギー 455kcal 蛋白質 26.4g 脂質 14.7g 食塩 2.8g	エネルギー 512kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.2g 食塩 3g	エネルギー 469kcal 蛋白質 25.8g 脂質 16.7g 食塩 2.3g	エネルギー 582kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23.8g 食塩 2.4g
夕食	米飯 白身魚のオーロラソース ほうれん草のソテー いんげんのサラダ えのきのスープ	米飯 麻婆豆腐 春雨の中華炒め アスパラのサラダ まいたけのスープ	米飯 銀鮭の塩焼き 里芋のごままぶし チンゲン菜のからし和え 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 キャベツの青海苔和え 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 白菜のゆかり和え 味噌汁（しめじ・わかめ）	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き アスパラとウィンナーのソテー カリフラワーのサラダ きのこのスープ	米飯 鱈のネギソースかけ 小松菜の菜種炒め きゅうりとカニカマの酢の物 味噌汁（なす・玉ねぎ）
	エネルギー 441kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.5g 食塩 2.3g	エネルギー 529kcal 蛋白質 23.3g 脂質 22.9g 食塩 3.1g	エネルギー 419kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.8g 食塩 2.2g	エネルギー 443kcal 蛋白質 25.1g 脂質 12.7g 食塩 2g	エネルギー 352kcal 蛋白質 22.5g 脂質 4.5g 食塩 2.3g	エネルギー 458kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.7g 食塩 2.4g	エネルギー 396kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.1g 食塩 2.4g
3時	いも餅風	ショコラブッセ	酒まんじゅう	ココアワッフル	あんぱん	バナナクレープ	和のパンケーキ（抹茶）
	エネルギー 89kcal 蛋白質 2.7g 脂質 3.4g 食塩 0.4g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 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 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g 食塩 0.1g	エネルギー 125kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	エネルギー 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g
	エネルギー 1439kcal 蛋白質 54.8g 脂質 45.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 56.4g 脂質 52.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 62.9g 脂質 46.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 69.1g 脂質 41.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 57.5g 脂質 36.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 63.1g 脂質 47.8g 食塩 7g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 59.2g 脂質 44.4g 食塩 6.1g