

献立表

期 間：2024/7/28～2024/8/3

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2	3
朝食	米飯 温 卵の花 いんげんの和え物 佃煮 味噌汁（オクラ）	食パン 目玉焼き カリフラワーと人参のサラダ ヨーグルト	米飯 豆腐のそぼろあんかけ 青菜のお浸し 佃煮 味噌汁（えのき）	食パン ポトフ W ヨーグルト	米飯 竹輪と里芋の煮物 キャベツの胡麻和え 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 千草焼き かにかまあんかけ おくらの和風サラダ 佃煮 味噌汁（小松菜）
	エネルギー 326kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8g 食塩 2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.8g 食塩 1.8g	エネルギー 378kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12g 食塩 1.6g	エネルギー 411kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.3g 食塩 2.1g	エネルギー 345kcal 蛋白質 8.6g 脂質 7.5g 食塩 2.2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 12g 脂質 11.2g 食塩 2.3g	エネルギー 322kcal 蛋白質 11.9g 脂質 7g 食塩 2.2g
昼食	米飯 親子煮 南瓜のバター醤油煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（青梗菜・ねぎ）	米飯 鯖のみぞれ煮 里芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え 味噌汁（もやし・大根葉）	米飯 鶏肉のクリーム煮 ナポリタン アスパラの和え物 まいたけのスープ	米飯 カレイのたらこあんかけ さつまいもレモン煮 おくらのおかか和え 味噌汁（カイワレ・なめこ）	小豆ご飯 牛肉のしぐれ煮 五目玉子焼き 小松菜の辛子和え 味噌汁（水菜・厚揚げ）	米飯 麻婆豆腐 青梗菜とエビの中華炒め カリフラワーのサラダ ナスのスープ	焼きそば 蒸しシュウマイ デザートムース 舞茸のスープ 麴・鶏肉の香味焼き
	エネルギー 537kcal 蛋白質 24g 脂質 19.4g 食塩 2.4g	エネルギー 447kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.2g 食塩 1.8g	エネルギー 563kcal 蛋白質 25.7g 脂質 22.4g 食塩 3.3g	エネルギー 388kcal 蛋白質 23.2g 脂質 2.1g 食塩 2.1g	エネルギー 611kcal 蛋白質 27.1g 脂質 23.6g 食塩 2.4g	エネルギー 522kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.5g 食塩 3g	エネルギー 482kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.7g 食塩 3.2g
夕食	米飯 鮭のオーロラソース 小松菜とベーコンのソテー 大根のサラダ しめじのスープ	米飯 鶏肉葱みそ焼き 生揚げのきのこあんかけ 白菜の辛子和え すまし汁（麴・いんげん）	米飯 鰯の柚子胡椒風味焼き なす田楽 ブロッコリーのおかか和え すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 和風ハンバーグ ぜんまいの煮物 いんげんの和えもの 味噌汁（えのき・大根葉）	米飯 ほっけの塩焼き 春雨の炒め物 アスパラの和え物 味噌汁（わかめ・さつまい）	米飯 タンドリーチキン 白菜とウインナーのソテー ブロッコリーのサラダ しめじのスープ	米飯 鯖の味噌煮 大根と鶏肉の煮物 いんげんの胡麻サラダ すまし汁（麴・カイワレ）
	エネルギー 492kcal 蛋白質 18.7g 脂質 22.6g 食塩 2.1g	エネルギー 404kcal 蛋白質 27.3g 脂質 9g 食塩 2.1g	エネルギー 430kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.7g 食塩 2.4g	エネルギー 493kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.1g 食塩 2g	エネルギー 393kcal 蛋白質 23g 脂質 8.3g 食塩 2.5g	エネルギー 388kcal 蛋白質 21g 脂質 11.3g 食塩 2g	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.4g 脂質 25.5g 食塩 2.3g
3時	ショコラブッセ	シュークリーム	手作り梅ゼリー	今川焼き（かたど）	ココアワッフル	酒まんじゅう	キャラメルケーキ
	エネルギー 48kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 食塩 0g	エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	エネルギー 23kcal 蛋白質 0.1g 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 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g 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 72kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.1g 食塩 0.1g
	エネルギー 1403kcal 蛋白質 54.2g 脂質 52.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 72g 脂質 42.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 66.6g 脂質 46.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 58.7g 脂質 29.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 60.1g 脂質 43g 食塩 7.2g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 60.4g 脂質 45g 食塩 7.5g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 53.5g 脂質 54.3g 食塩 7.8g