

献立表

期 間：2024/7/21～2024/7/27

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯 さつま揚げの煮物 オクラの和え物 佃煮 味噌汁（もやし）	食パン ミートボールのケチャップ煮 フルーツ ヨーグルト	米飯 えびしんじょうの煮物 白菜のお浸し 佃煮 味噌汁（まいたけ）	食パン ミネストローネ フルーツ ヨーグルト	米飯 五目玉子焼き おくらのお和え物 佃煮 味噌汁（さつま芋）	食パン クラムチャウダー フルーツ ヨーグルト	米飯 はんぺんの煮物 白菜の和え物 佃煮 味噌汁（じゃがいも）
	エネルギー 341kcal 蛋白質 13.2g 脂質 7.6g 食塩 2.1g	エネルギー 440kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.2g 食塩 2.4g	エネルギー 347kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.4g 食塩 2.4g	エネルギー 416kcal 蛋白質 12.1g 脂質 11.6g 食塩 1.8g	エネルギー 325kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.8g 食塩 1.6g	エネルギー 432kcal 蛋白質 13.7g 脂質 10.2g 食塩 1.8g	エネルギー 315kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.5g 食塩 2.2g
昼食	米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 炒り豆腐 青梗菜のなめ茸和え すまし汁（三つ葉・白玉麩）	ゆかりご飯 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 赤魚の甘酢あんかけ さつまいも甘煮 アスパラのサラダ 味噌汁（里芋・ねぎ）	米飯 豚肉のオイスター炒め いんげんのソテー カリフラワーの甘酢和え かき卵スープ	米飯 鱈のきのこあんかけ 肉じゃが キャベツのおかか和え 味噌汁（油揚げ・カイワレ）	米飯 豚肉のマーマレード煮 里芋の煮物 青梗菜の胡麻和え 味噌汁（舞茸・カイワレ）	肉そば さつま芋のきんぴら風 デザートムース 野菜ジュース 麺禁…鶏肉のもろみ味噌焼き
	エネルギー 496kcal 蛋白質 24.9g 脂質 20.9g 食塩 2.1g	エネルギー 398kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.3g 食塩 2g	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.9g 食塩 2.2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22g 食塩 2.4g	エネルギー 465kcal 蛋白質 26g 脂質 13.2g 食塩 1.9g	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.2g 脂質 20.7g 食塩 2g	エネルギー 556kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.6g 食塩 1.9g
夕食	米飯 鶏の治部煮 里芋の田楽 ブロッコリーの和風和え 味噌汁（白菜・しめじ）	米飯 鯖の塩焼き 大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁（えのき・わかめ）	米飯 具沢山玉子焼き 五目煮豆 人参のタラマヨサラダ 味噌汁（小松菜・豆腐）	米飯 ほっけの漬け焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁（大根葉・生揚げ）	米飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とウィンナーソテー もやしのサラダ まいたけのスープ	米飯 鱈の生姜醤油焼き 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 黒ムツの照り焼き 卵豆腐のカニカマあんかけ ブロッコリーの醤油和え すまし汁（麩・水菜）
	エネルギー 442kcal 蛋白質 23.4g 脂質 7.8g 食塩 2.4g	エネルギー 463kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.9g 食塩 2.3g	エネルギー 526kcal 蛋白質 24g 脂質 19.3g 食塩 2.3g	エネルギー 422kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.2g 食塩 3.2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 25.3g 脂質 23.1g 食塩 3g	エネルギー 382kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.4g 食塩 2.3g	エネルギー 441kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.8g 食塩 2.6g
3時	コーヒーロール	黒糖ふかし	いちごクレープ	エクレア	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ	カステラ
	エネルギー 122kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 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 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.1g 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 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 105kcal 蛋白質 2g 脂質 1.5g 食塩 0g
	エネルギー 1401kcal 蛋白質 61.5g 脂質 36.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 59.1g 脂質 37.7g 食塩 7g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 54.4g 脂質 44.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 61g 脂質 47.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 64.7g 脂質 44.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 61.2g 脂質 42.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 56g 脂質 35.4g 食塩 6.7g