

献立表

期 間：2024/9/15～2024/9/21

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	米飯 白菜と蒸し鶏のソテー いんげんの和えもの 佃煮 味噌汁（いんげん）	食パン オムレット キャベツのコールスロー ヨーグルト	米飯 温 卵の花 納豆 味噌汁（えのき）	食パン ポトフ フルーツ ヨーグルト	米飯 はんぺんの煮物 いんげんの和え物 佃煮 味噌汁（まいたけ）	食パン 目玉焼き カリフラワーサラダ ヨーグルト	米飯 竹輪と里芋の煮物 ほうれん草の和え物 佃煮 味噌汁（おくら）
	エネルギー 304kcal 蛋白質 15g 脂質 3.4g 食塩 1.3g	エネルギー 403kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13g 食塩 1.6g	エネルギー 294kcal 蛋白質 10g 脂質 4.3g 食塩 2g	エネルギー 393kcal 蛋白質 12g 脂質 8.5g 食塩 2.2g	エネルギー 268kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.9g 食塩 2.1g	エネルギー 431kcal 蛋白質 18g 脂質 13.4g 食塩 1.7g	エネルギー 270kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.3g 食塩 1.9g
昼食	米飯 親子煮 切干大根の炒め煮 青梗菜の胡麻ドレ和え 味噌汁（じゃがいも・大根菜）	小豆ご飯 天ぶら盛り合わせ 鰯の塩焼き 含め煮 春菊と柿の白和え すまし汁（こねぎ・手毬麩）	米飯 赤魚の煮つけ 青梗菜の炒めもの ブロッコリーの和えもの 味噌汁（もやし・ねぎ）	ジャージャー麺 蒸しシュウマイ メロンムース ワカメスープ ・麺禁・・・鶏肉の香味焼き	米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋のきんぴら風 ほうれん草のナムル すまし汁（とろろ昆布・麩）	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	米飯 白身魚のフライ 南瓜のバター醤油煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁（わかめ・油揚げ）
	エネルギー 535kcal 蛋白質 26g 脂質 19.9g 食塩 2.4g	エネルギー 660kcal 蛋白質 33.3g 脂質 23.8g 食塩 2.9g	エネルギー 455kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.4g 食塩 2.1g	エネルギー 485kcal 蛋白質 25g 脂質 14.8g 食塩 2.9g	エネルギー 515kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.5g 食塩 2.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 21.5g 脂質 23.8g 食塩 2.4g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.1g 食塩 2.5g
夕食	米飯 鯖の味噌煮 にらとえびの中華炒め アスパラの和え物 すまし汁（豆腐・水菜）	お茶漬け 漬物（たくあん） フルーツ	米飯 豚肉の梅じそ焼き 里芋の煮物 おくらの和え物 味噌汁（生揚げ・大根菜）	米飯 白身魚のオーロラソース 小松菜のソテー アスパラのフレンチサラダ えのきのスープ	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 魚のみぞれ煮 卵豆腐のカニカマあんかけ 胡瓜の和え物 味噌汁（麩・かいわれ）	米飯 青しそつくね なす田楽 青梗菜の胡麻ドレ和え すまし汁（大根菜・たまねぎ）
	エネルギー 507kcal 蛋白質 23.7g 脂質 21.5g 食塩 2.2g	エネルギー 238kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3g 食塩 2.1g	エネルギー 572kcal 蛋白質 24.8g 脂質 22.7g 食塩 2.5g	エネルギー 469kcal 蛋白質 20.2g 脂質 20.1g 食塩 1.8g	エネルギー 555kcal 蛋白質 25.5g 脂質 25g 食塩 3.1g	エネルギー 385kcal 蛋白質 24.8g 脂質 7g 食塩 2.7g	エネルギー 500kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.5g 食塩 2.1g
3時	ワッフル	紅白饅頭	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ（抹茶クリーム）	チョコレートケーキ	クリームコンフェ	黒糖まんじゅう
	エネルギー 71kcal 蛋白質 2g 脂質 2.2g 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 113kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4.5g 食塩 0.2g	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 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 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 1417kcal 蛋白質 66.7g 脂質 47g 食塩 6g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 59.9g 脂質 40.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 59.4g 脂質 48.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 59g 脂質 45.4g 食塩 7g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 57.7g 脂質 50.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 66.1g 脂質 46.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 52.1g 脂質 34.9g 食塩 6.7g