

献立表

期 間：2024/9/8～2024/9/14

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	米飯 がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 佃煮 味噌汁（茄子）	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 高野しのだの煮物 小松菜の和え物 佃煮 味噌汁（なめこ）	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米飯 肉詰め稲荷の煮物 おくらの胡麻サラダ 佃煮 味噌汁（しめじ）	食パン クラムチャウダー フルーツ ヨーグルト	米飯 さつま揚げの煮物 カリフラワーの和え物 佃煮 味噌汁（なす）
	エネルギー 350kcal 蛋白質 8.9g 脂質 12.6g 食塩 2g	エネルギー 447kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.7g 食塩 2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.1g 食塩 1.8g	エネルギー 436kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.4g 食塩 1.8g	エネルギー 345kcal 蛋白質 11.1g 脂質 9g 食塩 1.4g	エネルギー 441kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.1g 食塩 2.1g	エネルギー 326kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7g 食塩 2.1g
昼食	米飯 サバの塩焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁（大根・舞茸）	月見うどん 温泉卵 白菜のお浸し 野菜ジュース ・ 麺禁 ・ ・ ・ 鶏肉の照焼	米飯 鯖のネギソースかけ カリフラワーのカニカマあんかけ きゅうりと蒸しどりのマヨサラダ 味噌汁（豆腐・大根葉）	米飯 若どり甘酢あんかけ 南瓜の煮物 大根のサラダ えのきスープ	中華丼 蒸し餃子 デザートムース まいたけのスープ	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 白菜のミルク煮 アスパラのサラダ 人参のスープ	米飯 鮭のレモン醤油焼き にら玉炒め オクラの和え物 味噌汁（麩・かいわれ）
	エネルギー 359kcal 蛋白質 23.4g 脂質 3.3g 食塩 2.7g	エネルギー 376kcal 蛋白質 16.1g 脂質 8.3g 食塩 2g	エネルギー 446kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.3g 食塩 2.5g	エネルギー 508kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.7g 食塩 2.9g	エネルギー 471kcal 蛋白質 22.4g 脂質 11.7g 食塩 2.4g	エネルギー 451kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.9g 食塩 2.2g	エネルギー 451kcal 蛋白質 26.8g 脂質 15g 食塩 2.3g
夕食	米飯 豚肉のマーマレード煮 ほうれん草のバターソテー キャベツのサラダ しめじのスープ	米飯 カレイの幽庵かけ もやしソテー オクラの梅和え 味噌汁（生揚げ・ねぎ）	米飯 鶏肉の塩麹焼き はんぺんの磯部揚げ きやべつの和え物 味噌汁（じゃがいも・油揚げ）	米飯 赤魚のもろみ味噌焼き ひじきの煮物 青梗菜のなめ茸和え すまし汁（麩・みつば）	米飯 具沢山玉子焼き～ハヤシソース～ 野菜ビーフン炒め 小松菜の中華和え 味噌汁（カイワレ・大根）	米飯 鱈の生姜醤油焼き なべしぎ きやべつのおかか和え すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 豚肉のオイスター炒め さつまいも甘煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（大根・小葱）
	エネルギー 603kcal 蛋白質 21.6g 脂質 31.1g 食塩 2.4g	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.9g 脂質 23.9g 食塩 2.4g	エネルギー 457kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.4g 食塩 2.1g	エネルギー 341kcal 蛋白質 20.5g 脂質 4.8g 食塩 2.4g	エネルギー 526kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.9g 食塩 2.8g	エネルギー 417kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.9g 食塩 2.7g	エネルギー 528kcal 蛋白質 19.2g 脂質 17.5g 食塩 2.2g
3時	ピーチクリームパン	和のパンケーキ（きなこ&黒蜜）	抹茶ティラミス	コーヒーロール	黒糖ふかし	シュークリーム	今川焼き（こしあん）
	エネルギー 131kcal 蛋白質 3.2g 脂質 5.4g 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 133kcal 蛋白質 2.6g 脂質 8g 食塩 0.2g	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 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 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 1443kcal 蛋白質 57.1g 脂質 52.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 53.9g 脂質 43.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 65.3g 脂質 49.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 60.3g 脂質 34.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 58.8g 脂質 39.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 62g 脂質 44.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 61.4g 脂質 40.5g 食塩 6.8g