

# 献立表

期 間：2024/10/13～2024/10/19

|    | 日   | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|---|--|---|--|--|--|--|
|    | 13  | 14   | 15  | 16   | 17   | 18   | 19   |
| 朝食 | 米飯<br>肉詰め稲荷の煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>佃煮<br>味噌汁（茄子）          | 食パン<br>ミートボールのケチャップ煮<br>フルーツ<br>ヨーグルト                            | 米飯<br>高野しのだの煮物<br>きゃべつの和え物<br>佃煮<br>味噌汁（いんげん）           | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーのサラダ<br>ヨーグルト                | 米飯<br>がんもの煮物<br>おくらの胡麻サラダ<br>佃煮<br>味噌汁（しめじ）                          | 食パン<br>クラムチャウダー<br>フルーツ<br>ヨーグルト                       | 米飯<br>さつま揚げの煮物<br>カリフラワーの和え物<br>佃煮<br>味噌汁（えのき）         |
|    | エネルギー 393kcal 蛋白質 10.2g<br>脂質 14.8g 食塩 2g             | エネルギー 447kcal 蛋白質 14.1g<br>脂質 9.7g 食塩 2g                         | エネルギー 385kcal 蛋白質 14.7g<br>脂質 13.9g 食塩 1.7g             | エネルギー 436kcal 蛋白質 17.7g<br>脂質 14.4g 食塩 1.8g            | エネルギー 364kcal 蛋白質 10g<br>脂質 12.7g 食塩 1.8g                            | エネルギー 445kcal 蛋白質 14.3g<br>脂質 11.5g 食塩 2.1g            | エネルギー 326kcal 蛋白質 13g<br>脂質 7g 食塩 2.1g                 |
| 昼食 | 米飯<br>鶏肉の菜種焼き<br>刻み昆布の煮物<br>ブロッコリーの甘酢和え<br>味噌汁（大根・舞茸） | まいたけご飯<br>鮭のちゃんちゃん風<br>豆腐の中華風茶碗蒸し<br>ほうれん草の菊花和え<br>りんご<br>けんちん風汁 | なめこところろそば<br>大根のそぼろあんかけ<br>水ようかん<br>ジュース<br>※白身魚の香味焼き   | 米飯<br>豚肉のマーマレード煮<br>南瓜の煮物<br>大根のサラダ<br>えのきスープ          | 米飯<br>鯖のネギソースかけ<br>カリフラワーのカニカマあんかけ<br>きゅうりと蒸しどりのマヨサラダ<br>味噌汁（豆腐・大根葉） | 米飯<br>タンドリーチキン<br>アスパラのソテー<br>白菜のサラダ<br>人参のスープ         | 米飯<br>むつの照り焼き<br>にら玉炒め<br>オクラの和え物<br>味噌汁（麩・かいわれ）       |
|    | エネルギー 473kcal 蛋白質 27.4g<br>脂質 15.2g 食塩 2.8g           | エネルギー 478kcal 蛋白質 25g<br>脂質 14.1g 食塩 2g                          | エネルギー 444kcal 蛋白質 16.3g<br>脂質 5.3g 食塩 2.3g              | エネルギー 559kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 23.2g 食塩 2.3g            | エネルギー 446kcal 蛋白質 24.8g<br>脂質 14.3g 食塩 2.5g                          | エネルギー 434kcal 蛋白質 23.4g<br>脂質 15g 食塩 2g                | エネルギー 444kcal 蛋白質 25g<br>脂質 14.8g 食塩 2.3g              |
| 夕食 | 米飯<br>白身魚のパン粉焼き<br>小松菜のバターソテー<br>キャベツのサラダ<br>しめじのスープ  | 米飯<br>洋風玉子焼き～ハヤシソース<br>もやしソテー<br>オクラの梅和え<br>味噌汁（麩・ねぎ）            | 米飯<br>鶏肉の塩麴焼き<br>はんぺんの磯部揚げ<br>小松菜の和え物<br>味噌汁（じゃがいも・油揚げ） | 米飯<br>赤魚のもろみ味噌焼き<br>ひじきの煮物<br>青梗菜のなめ茸和え<br>すまし汁（麩・みつば） | 米飯<br>鶏肉のチーズ焼き<br>野菜ビーフン炒め<br>小松菜の中華和え<br>味噌汁（カイワレ・大根）               | 米飯<br>鱈の生姜醤油焼き<br>なべしぎ<br>きゃべつのおかか和え<br>すまし汁（三つ葉・はんぺん） | 米飯<br>豚肉のオイスター炒め<br>さつまいも甘煮<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁（大根・小葱） |
|    | エネルギー 434kcal 蛋白質 21.4g<br>脂質 14.1g 食塩 2.6g           | エネルギー 460kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 14.8g 食塩 2.4g                      | エネルギー 453kcal 蛋白質 27g<br>脂質 12.5g 食塩 2.2g               | エネルギー 341kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 4.8g 食塩 2.4g             | エネルギー 491kcal 蛋白質 24.9g<br>脂質 18.5g 食塩 1.9g                          | エネルギー 412kcal 蛋白質 22g<br>脂質 10.5g 食塩 2.6g              | エネルギー 528kcal 蛋白質 19.2g<br>脂質 17.5g 食塩 2.2g            |
| 3時 | 黒糖ふかし   | バナナクレープ  | ピーナツパン  | 蒸しケーキ（いちご）   | コーヒーロール  | チーズ蒸しケーキ   | 今川焼き（こしあん）   |
|    | エネルギー 103kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 0.3g 食塩 0.3g             | エネルギー 22kcal 蛋白質 0.3g<br>脂質 0.1g 食塩 0g                           | エネルギー 131kcal 蛋白質 3.2g<br>脂質 5.4g 食塩 0.2g               | エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 2.8g 食塩 0.1g               | エネルギー 122kcal 蛋白質 0g<br>脂質 0g 食塩 0g                                  | エネルギー 113kcal 蛋白質 2.1g<br>脂質 4.5g 食塩 0.2g              | エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g<br>脂質 1g 食塩 0.2g                |
|    | エネルギー 1403kcal 蛋白質 60.5g<br>脂質 44.4g 食塩 7.7g          | エネルギー 1407kcal 蛋白質 60.2g<br>脂質 38.7g 食塩 6.4g                     | エネルギー 1413kcal 蛋白質 61.2g<br>脂質 37.1g 食塩 6.4g            | エネルギー 1401kcal 蛋白質 60.2g<br>脂質 45.2g 食塩 6.6g           | エネルギー 1423kcal 蛋白質 59.7g<br>脂質 45.5g 食塩 6.2g                         | エネルギー 1404kcal 蛋白質 61.8g<br>脂質 41.5g 食塩 6.9g           | エネルギー 1412kcal 蛋白質 59.8g<br>脂質 40.3g 食塩 6.8g           |