

# 献立表

2024年1月7日（日）～ 2024年1月13日（土）

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	七草粥 三色いなり ゆずみそ 牛乳	御飯 かにと豆腐のふんわり天 梅干し パインゼリー 牛乳	御飯 切り干し大根の煮物 ふりかけ（おかか） 元気ヨーグルト 牛乳	バターロール&あんぱん ジャム（りんご） ベーコンソテー パンプキンサラダ 牛乳	御飯 桜えびしんじょう たまごソース プリン 牛乳	若菜雑炊 五目厚焼き 漬物（しその実） 牛乳	御飯 肉詰めいなり ふりかけ（たらこ） オレンジゼリー 牛乳
	エネルギー 373 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 4.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 6.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 13.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 14.8 g 食塩 0.9 g
昼食	御飯 味噌汁（かぶ・ねぎ） 牛肉とピーマンの炒め物 さつま芋のサラダ 漬物（赤きゅうり）	御飯 味噌汁（油揚げ・みつば） 豚肉の柳川風 春菊のピーナッツ和え フルーツ缶（りんご）	シーフードカレー 漬物（福神漬） 野菜スープ ミモザサラダ フルーツ缶（洋梨）	麦御飯 味噌汁（なす・みつば） さわらの幽庵焼き チンゲン菜のなめ茸和え 漬物（高菜油炒め）	御飯 味噌汁（花麩・えんどう） 牛肉とじゃが芋の煮物 小松菜のゆず和え やわらか昆布佃煮	肉うどん 大根とツナの煮物 ヨーグルト	御飯 コンソメスープ チキン南蛮漬 大根のドレ和え 漬物（ザーサイ）
	エネルギー 595 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 23.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 18.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 5.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 8.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 25.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.7 g 食塩 3.1 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（舞茸・みつば） たらのバジルマヨ焼き いんげんの竹輪和え 煮豆（うぐいす）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・葉大根） 豚肉生姜焼き カリフラワーのゆかり和え 漬物（たくあんみじん）	御飯（カルシウム強化） 清汁（おくら） さばの煮付 ほうれん草の和え物 湯豆腐	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・しそ） 肉団子と白菜の煮物 キャベツの塩麩炒め デザートムース（レアチーズ）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（れん草・人参） 豚肉と生揚げの炒め物 もやしとみつばの和え物 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） 炒り豆腐 菜の花のわさび和え 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・ねぎ） メルルーサの香味焼き なすの土佐和え フルーツ缶（夏みかん）
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 9.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 1.6 g 食塩 2.6 g
3時	薄皮まんじゅう 牛乳	レモンケーキ 牛乳	エクレア 牛乳	ぼんせんえび 牛乳	お汁粉	ムーンライトクッキー 牛乳	カステラ 牛乳
	エネルギー 108 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.8 g 食塩 0.1 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 5.8 g 食塩 0.2 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 8.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.3 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 0.2 g 食塩 0.0 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 4.8 g 食塩 0.2 g
	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 50.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 48.3 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 41.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 41.2 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 39.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 47.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 30.9 g 食塩 6.8 g