

献立表

2024年1月14日（日）～ 2024年1月20日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	御飯 納豆（おくら） ほうれん草の煮浸し 牛乳	小豆粥 海老ボール 漬物（しば漬） 牛乳	食パン ジャム（ブルーベリー） ツナオムレツ ポテトサラダ 牛乳	御飯 ふんわり五目豆腐揚げ ふりかけ（鮭） 黒ごまプリン 牛乳	梅雑炊 ひじきと大豆煮 漬物（きゅうり漬） 牛乳	御飯 お魚ふんわり揚げ ふりかけ（梅しそ） 元気ヨーグルト 牛乳	御飯 厚焼き卵 たいみそ 桃ゼリー 牛乳
	エネルギー 454 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.4 g 食塩 0.7 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 4.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.8 g 食塩 1.3 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.9 g 食塩 1.6 g
昼食	御飯 清汁（小町麩・みつば） 豚肉と卵の炒め物 えんどうのかにかま和え 煮豆（野菜豆）	麦御飯 清汁（舞茸・葉大根） 豚肉のパイタン炒め 春雨の酢の物 杏仁豆腐	御飯 味噌汁（おくら） すき焼き風煮 チンゲン菜の塩昆布和え フルーツ缶（マンゴー）	エビピラフ クリームシチュー アスパラのツナ和え フルーツ缶（パイン）	御飯 味噌汁（なす・ねぎ） 白身フライ 大根の青しそ和え 漬物（はくさい）	御飯 味噌汁（豆腐・なめこ） 筑前煮 ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ缶（黄桃）	御飯 清汁（花麩・ねぎ） カレイの生姜煮 菜の花のからしまヨ和え デザートムース（ゆず）
	エネルギー 554 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 21.7 g 食塩 1.1 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 25.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 6.2 g 食塩 1.5 g
夕食	御飯（カルシウム強化） コンソメスープ（わかめ） ふんわりチキンのトマトソースが 白菜の和え物 鮭フレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・みつば） ホキのオニオンソース かぶと竹輪の煮物 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・にら） エビと大根の煮物 いんげんと蒸し鶏の華風炒め 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 清汁（とろろ昆布） 赤魚磯辺あんかけ 南瓜のミルク煮 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（チンゲン菜） ホイコーロー オクラのおかか和え フルーツ（みかん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） ほっけの胡麻焼き 小松菜とハムの炒め物 煮豆（白いんげん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 鶏団子と里芋の煮物 春菊の和え物 漬物（白菜漬）
	エネルギー 429 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 8.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 3.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 4.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 6.4 g 食塩 3.1 g
3時	くろ棒 ヤクルト	カスタードケーキ 牛乳	お茶まんじゅう 牛乳	コーヒーゼリー	やわらかおかき（のり塩） 牛乳	しっとりプチケーキ 牛乳	バームクーヘン 牛乳
	エネルギー 117 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.2 g 食塩 0.2 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 7.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 44 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.9 g 食塩 0.0 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 10.4 g 食塩 0.4 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 7.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 6.1 g 食塩 0.2 g
	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 39.0 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 39.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 51.3 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 32.3 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 48.1 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 30.1 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 30.6 g 食塩 6.4 g