

献立表

2024年1月21日（日）～ 2024年1月27日（土）

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	御飯 白身魚のふんわり天 明太ソース フルーツ缶（洋梨） 牛乳	バターロール&ピーナッツパン ジャム（いちご） まるオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	鮭雑炊 高野豆腐と海老の卵とじ 漬物（しその実漬） 牛乳	御飯 豆乳がんも ふりかけ（たまご） 青梅ゼリー 牛乳	しらす雑炊 ソフトいなり 梅干 牛乳	御飯 信田煮 ゆずみそ いちごゼリー 牛乳	御飯 枝豆しんじょう ふりかけ（野菜） 豆乳プリン 牛乳
	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.0 g 食塩 1.2 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.3 g 食塩 0.8 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 9.4 g 食塩 1.1 g
昼食	御飯 味噌汁（なす・みつば） 豚肉の旨煮 カリフラワーサラダ 漬物（しば漬）	御飯 味噌汁（里芋・ねぎ） 酢豚風 チンゲン菜の中華和え 漬物（ザーサイ）	1月行事食 ねぎとろ山かけ丼 けんちん汁 菜の花の菊花和え みかんのヨーグルト和え	御飯 味噌汁（さつま芋・ねぎ） メルルーサの明太マヨ焼き いんげんの和え物 漬物（赤きゅうり）	焼きそば シュウマイ 元気ヨーグルト	ビーフカレー 漬物（福神漬） コンソメスープ コールスローサラダ フルーツ缶（りんご）	麦御飯 中華スープ（わかめ） 八宝菜 ブロッコリーのごまドレ和え フルーツカクテル缶
	エネルギー 522 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 7.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 20.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.0 g 食塩 1.5 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・葉大根） 揚げ出中華あんかけ ハムと大根の和え物 煮豆（うぐいす）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・にら） さわら西京焼き なすの胡麻和え やわらか昆布佃煮	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 牛肉の柳川風 えんどうのからし和え 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（豆腐・ねぎ） 豚肉と里芋の煮物 小松菜のお浸し フルーツ缶（白桃）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） さばのおかか煮 ほうれん草のゆかり和え 漬物（高菜油炒め）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（大根・葉大根） 豆腐ハンバーグひき肉あんかけ 春菊と蒸し鶏の和え物 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 清汁（しめじ・しそ） あじのねぎ味噌焼き おくらのとろろ和え 漬物（干切たくあん）
	エネルギー 466 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 5.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 10.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 22.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 12.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 23.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 4.6 g 食塩 2.4 g
3時	どら焼き 牛乳	栗まんじゅう 牛乳	スイーティーゼリー	小豆クレープ 牛乳	さつま芋まんじゅう 牛乳	蒸しケーキ（いちご） 牛乳	きみしぐれ 牛乳
	エネルギー 111 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 4.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 47 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.8 g 食塩 0.1 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 6.8 g 食塩 0.3 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g
	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 36.3 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 38.2 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 44.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 42.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 59.5 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1595 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 38.8 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 35.5 g 食塩 5.1 g