

献立表

2024年1月28日（日）～ 2024年2月3日（土）

	日 28	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3
朝食	御飯 納豆（しらす） 小松菜の煮浸し 牛乳	ほたて雑炊 桜えびしんじょう 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 三色いなり たいみそ パインゼリー 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ（おかか） 元気ヨーグルト 牛乳	かにかま雑炊 切干大根の煮物 漬物（きゅうり漬） 牛乳	食パン ジャム（りんご） チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	御飯 魚とひじきの豆腐寄せ ふりかけ（たらこ） 青りんごゼリー 牛乳
	エネルギー 418 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 9.2 g 食塩 0.9 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 5.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.2 g 食塩 1.2 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 18.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 8.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.3 g 食塩 1.5 g
昼食	御飯 味噌汁（かぶ・みつば） 豚肉の塩野菜炒め 卵サラダ 漬物（桜大根）	御飯 味噌汁（玉ねぎ・しそ） チキンカツ 菜の花の胡麻和え 煮豆（やさい豆）	五目御飯 味噌汁（大根・絹さや） 牛肉とじゃが芋の煮物 いんげんの油炒め フルーツ缶（黄桃）	御飯 清汁（小町麩・えんどう） ホキの甘味噌漬 ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツ缶（夏みかん）	鶏肉照焼井 清汁（しめじ・葉大根） 大根の甘酢ゆず和え フルーツ缶（パイナップル）	御飯 中華スープ（春雨・ねぎ） 豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草とハムの中華和え 漬物（青しその実）	麦御飯 味噌汁（渦巻麩・絹さや） 和風ハンバーグ ツナサラダ 煮豆（白いんげん）
	エネルギー 505 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 23.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.6 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（里芋・葉大根） つみれと野菜の煮物 さつま芋のミルク煮 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（油揚げ・長ねぎ） 赤魚の沢煮 なすのお浸し 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 鶏肉治部煮 白菜の青のり和え 漬物（しその実）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（おくら） 擬製豆腐 春菊のピーナッツ和え 漬物（白菜漬）	御飯（カルシウム強化） かきたま汁 エビチリソース風 アスパラの和え物 デザートムース（メロン）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） たらのチーズ焼き チンゲン菜のからし和え フルーツ缶（マンゴー）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（舞茸・いんげん） ほっけ塩麩焼 えんどうのゆかり和え 漬物（たくあんみじん）
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 3.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 6.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 4.1 g 食塩 2.2 g
3時	メープルプーチケーキ ヤクルト	ミニシュークリーム（いちご） 牛乳 デイ バースデイ	マロンクリームワッフル 牛乳 デイ バースデイ	ミルクまんじゅう 牛乳	ロールケーキ（チーズレモン） 牛乳	桃山 牛乳	ねりきり（節分） 甘酒
	エネルギー 113 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.3 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 6.1 g 食塩 0.2 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	エネルギー 117 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 8.7 g 食塩 0.2 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.0 g
	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 35.2 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 44.9 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 35.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 39.8 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 41.3 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 46.2 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 24.7 g 食塩 6.3 g