

献立表

2024年3月10日（日）～ 2024年3月16日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	御飯 とろろ 金平ごぼう 牛乳	御飯 まるオムレツ ふりかけ（たらこ） 豆乳ブラマンジェ 牛乳	鮭雑炊 信田煮 漬物（きゅうり漬） 牛乳	食パン ジャム（りんご） ハムソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 魚とひじきの豆腐寄せ たいみそ 元気ヨーグルト 牛乳	鶏雑炊 切り干し大根煮 漬物（しその実） 牛乳	御飯 厚焼き卵 ふりかけ（おかか） 桃ゼリー 牛乳
	エネルギー 377 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 5.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 5.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.5 g
昼食	御飯 味噌汁（渦巻麩・にら） 豚肉と野菜の中華炒め ほうれん草のからし和え 漬物（ザーサイ）	麦御飯 豚汁 ほっけ磯辺焼き 菜の花の和え物 フルーツ缶（みかん）	3月行事食 海鮮ちらし 清汁（桜そば） アスパラと大根の和え物 いちごムース	親子丼 味噌汁（なす・油揚げ） 春菊のピーナッツ和え フルーツ缶（フルーツケトル）	御飯 味噌汁（豆腐・わかめ） メンチカツ いんげんのおかか煮 漬物（青しその実）	御飯 味噌汁（白菜・人参） 筑前煮 チンゲン菜の生姜和え 漬物（白菜）	御飯 清汁（しめじ・ねぎ） 赤魚の味噌煮 小松菜の磯辺和え 漬物（たくあんみじん）
	エネルギー 526 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 20.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 16.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 13.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 22.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 4.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 3.5 g 食塩 3.0 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（さつま芋・しそ） 鶏肉の照り煮 もやしとハムの和え物 やわらか昆布佃煮	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（わかめ・長ねぎ） 牛肉と里芋の煮物 白菜の煮浸し 煮豆（やさい豆）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） つみれと野菜の煮物 ブロッコリーのツナ和え 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（舞茸・みつば） 豚肉とえびの炒め物 かぶの煮付 漬物（赤きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 清汁（おくら） メルルーサの菜種蒸し おくらの和え物 なめこおろし	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・葉大根） メバルの煮付け えんどうのゆかり和え 煮豆（白いんげん）	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（卵） ホイコーロー 春雨の中華和え 杏仁豆腐
	エネルギー 468 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 8.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 4.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 1.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 3.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 19.2 g 食塩 1.4 g
3時	ミルクまんじゅう ヤクルト	バームクーヘン 牛乳	メロンクリームソーダゼリー	レモンケーキ 牛乳	きみしぐれ 牛乳	焼きプリンタルト 牛乳	白こしあんまんじゅう 牛乳
	エネルギー 105 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g 食塩 0.2 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 8.1 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 160 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 8.7 g 食塩 0.4 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 185 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 9.7 g 食塩 0.2 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.6 g 食塩 0.1 g
	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 35.2 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 34.6 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 28.4 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 49.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 44.8 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 22.8 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 38.8 g 食塩 6.0 g