

献立表

2024年2月11日（日）～ 2024年2月17日（土）

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	御飯 納豆（おくら） チンゲン菜と油揚げの煮浸し 牛乳	御飯 ミートオムレツ のり佃煮 豆乳ブラマンジェ 牛乳	御飯 えびと枝豆しんじょう ふりかけ（たまご） 元気ヨーグルト 牛乳	梅雑炊 信田煮 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 しらすと青のり卵焼き ふりかけ（野菜） 桃ゼリー 牛乳	食パン ジャム（いちご） ベーコンソテー マカロニサラダ 牛乳	卵雑炊 京風がんもどき 漬物（きゅうり漬） 牛乳
	エネルギー 447 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.1 g 食塩 0.9 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.2 g 食塩 1.2 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.1 g 食塩 1.3 g
昼食	御飯 清汁（舞茸・いんげん） ほっけのゆず味噌焼き もやしとひじきのサラダ 煮豆（白いんげん）	御飯 味噌汁（さつまいも・みつば） 牛肉コロッケ ほうれん草の白和え 漬物（青しその実）	麦御飯 清汁（豆腐・ねぎ） 豚バラ大根 ミモザサラダ 漬物（たくあんみじん）	1月行事食 まぐろ握り寿司 きのこ汁 春菊のチーズ和え 茶碗蒸し	御飯 コンソメスープ（じゃが芋） 鶏肉クリームがけ 大根サラダ デザートムース（抹茶）	かき揚げ丼 味噌汁（南瓜） 菜の花の和え物 漬物（赤きゅうり）	御飯 味噌汁（なめこ・ねぎ） 牛肉と野菜の五目炒め チンゲン菜のかにかま和え フルーツ缶（みかん）
	エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 6.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 23.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 4.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 19.4 g 食塩 2.2 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（春雨・にら） かに玉 アスパラと大豆の和え物 漬物（白菜）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・葉大根） 鶏肉のおろし煮 キャベツとさつま揚げの煮浸し フルーツ缶（パイナップル）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜・人参） メルルーサのレモン醤油焼き カリフラワーのマリネ 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（もやし・にら） 豚肉とピーマンの炒め物 小松菜の磯辺和え 煮豆（野菜豆）	御飯（カルシウム強化） 清汁（とろろ昆布） 赤魚の山椒煮 里芋の土佐煮 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・しそ） カレイの生姜煮 えんどうの油炒め フルーツ缶（マンゴー）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（大根・人参） 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの和風ドレ和え なめ茸
	エネルギー 439 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 7.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 3.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 5.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 4.3 g 食塩 2.7 g
3時	黒糖まんじゅう ヤクルト	お汁粉	白こしあんまんじゅう 牛乳	チョコレートムース	きみしぐれ 牛乳	水まんじゅう（梅） 牛乳	バームクーヘン 牛乳
	エネルギー 128 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 123 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 0.2 g 食塩 0.0 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 3.7 g 食塩 0.2 g	エネルギー 100 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 6.5 g 食塩 0.1 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 126 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 8.4 g 食塩 0.5 g
	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 28.4 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 23.3 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 45.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 50.3 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 27.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 27.1 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 49.2 g 食塩 6.7 g