

献立表

2024年2月18日（日）～ 2024年2月24日（土）

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	御飯 魚とひじきの豆腐寄せ たまごソース フルーツ缶（白桃） 牛乳	御飯 枝豆しんじょう たいみそ 元気ヨーグルト 牛乳	五目雑炊 ソフトいなり 漬物（きゅうり漬） 牛乳	御飯 高野豆腐と海老の卵とじ ふりかけ（たらこ） 青りんごゼリー 牛乳	バターロール&あんぱん ジャム（りんご） チーズオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	ほたて雑炊 ふんわり五目豆腐揚げ 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 白身魚のふんわり天 ふりかけ（おかか） ぶどうゼリー 牛乳
	エネルギー 488 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 6.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 17.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 13.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 10.5 g 食塩 1.3 g
昼食	御飯 味噌汁（大根・葉大根） ホキのバター醤油焼 いんげんの煮浸し 漬物（高菜油炒め）	御飯 味噌汁（わかめ・長ねぎ） 牛皿 菜の花の中華和え フルーツ缶（洋なし）	月見そば 肉団子のあんかけ ヨーグルト（ぶどう）	キーマーカレー 野菜スープ コーンサラダ フルーツカクテル缶	麦御飯 清汁（舞茸・ねぎ） 豚肉と大根の味噌煮 チンゲン菜のなめ茸和え やわらか昆布佃煮	御飯 味噌汁（おくら） さわらの生姜醤油焼き じゃが芋と竹輪の煮物 漬物（干切たくあん）	御飯 味噌汁（もやし・にら） 鶏肉唐揚げ かぼちゃシューマイ 漬物（しその実）
	エネルギー 413 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 25.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.9 g 食塩 1.3 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.2 g 食塩 2.7 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（花麩・ねぎ） 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ キャベツの和え物 まぐろフレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（玉ねぎ・しそ） あじの磯辺焼き ほうれん草の炒め物 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 清汁（じゃが芋・みつば） さばの粕味噌焼 おくらのゆかり和え 煮豆（うぐいす）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（油揚げ・ねぎ） 筑前煮 白菜の煮浸し 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・葉大根） 牛肉と野菜のオイスター炒め なすのからし和え 湯豆腐	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 鶏肉の治部煮 ブロッコリーのゆずドレ和え 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・にら） 豚肉のすき焼き風 カリフラワーのツナ和え フルーツ缶（りんご）
	エネルギー 414 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 7.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 5.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 27.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 5.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.4 g 食塩 1.8 g
3時	吹雪まんじゅう 牛乳	アセロラゼリー	栗まんじゅう 牛乳	しっとりプチケーキ 牛乳	カスタードプチケーキ 牛乳	バナナクレープ 牛乳	やわらかおかき（砂糖醤油） 牛乳
	エネルギー 131 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 3.9 g 食塩 0.2 g	エネルギー 12 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 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 127 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 7.0 g 食塩 0.3 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 129 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 8.7 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 32.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 39.9 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 44.6 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 37.7 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 62.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 30.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 45.8 g 食塩 6.1 g