

# 献立表

2024年2月25日（日）～ 2024年3月2日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	1	2
朝食	御飯 納豆（梅） 小松菜の煮浸し 牛乳	若菜雑炊 三色いなり 漬物（しその実） 牛乳	御飯 お魚ふんわり揚げ ふりかけ（梅しそ） 元気ヨーグルト 牛乳	食パン ジャム（ブルーベリー） ウインナーとほうれん草ソテー ポテトサラダ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ゆずみそ プリン 牛乳	御飯 海老ボール ふりかけ（鮭） パインゼリー 牛乳	かにかま雑炊 ひじきと大豆煮 漬物（しば漬） 牛乳
	エネルギー 424 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.2 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 5.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 18.8 g 食塩 0.9 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.8 g
	御飯 味噌汁（油揚げ・葉大根） 豚肉塩野菜炒め チンゲン菜の磯辺和え 漬物（白菜）	御飯 清汁（わかめ・ねぎ） 豚肉の生姜味噌焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ缶（黄桃）	中華丼 春雨スープ バンバンジー風サラダ フルーツ缶（パイナップル）	御飯 清汁（豆腐・おくら） 牛肉と里芋の竹輪煮 春菊の味噌和え 漬物（たくあんみじん）	麦御飯 清汁（とろろ昆布） ほっけの照り焼き キャベツと小エビの和え物 漬物（青しその実）	御飯 コンソメスープ（コーン） ハンバーグデミソース おくらのわさび和え フルーツ缶（マンゴー）	御飯 味噌汁（じゃが芋・しそ） 豚肉ときのこの炒め物 白菜の青しそ和え 煮豆（野菜）
エネルギー 501 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 26.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 3.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.4 g 食塩 1.9 g	
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） 揚げ出し豆腐ひき肉野菜あんかけ えんどうのサラダ 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 清汁（小町麩・葉大根） 赤魚煮付 いんげんのかにかま和え 漬物（ザーサイ）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（キャベツ・にら） 鶏肉と大根の煮物 菜の花のピーナッツ和え 鮭フレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・みつば） たらりの青のりマヨ焼き とうがんの煮物 煮豆（白いんげん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（白菜・人参） チキンフリッター野菜ソース なすの煮びたし フルーツ缶（みかん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（卵・ねぎ） 五目旨煮 小松菜の胡麻和え 大根おろし	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（チンゲン菜） かれいの塩麴焼き 南瓜の煮付 漬物（赤きゅうり）
	エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 9.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 9.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 5.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 11.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 2.1 g 食塩 2.5 g
	さつま芋まんじゅう ヤクルト	桃山 牛乳	くろ棒 牛乳	ミニシュークリーム（いちご） 牛乳	どら焼き 牛乳	コーヒーゼリー	カスタードケーキ 牛乳
エネルギー 102 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.1 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 129 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 13.9 g 食塩 0.2 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 4.4 g 食塩 0.2 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.8 g 食塩 0.0 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 1513 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 40.1 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1480 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 50.8 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 35.8 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 55.4 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 37.6 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 39.9 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 35.9 g 食塩 6.6 g	