

献立表

2024年2月4日（日）～ 2024年2月10日（土）

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	御飯 肉詰めいなり うにソース フルーツ缶（白桃） 牛乳	若菜雑炊 かにと豆腐のふんわり天 ゆずみそ 牛乳	バターロール&クリームパン ジャム（ブルーベリー） ジャーマンオムレツ パンプキンサラダ 牛乳	とり雑炊 お魚ふんわり揚げ 梅干 牛乳	御飯 五目三角野菜煮 ふりかけ（鮭） オレンジゼリー 牛乳	御飯 海老ボール 漬物（きゅうり漬） ごまプリン 牛乳	御飯 豆腐とほうれん草の卵とじ ふりかけ（梅しそ） 夏みかんゼリー 牛乳
	エネルギー 534 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.6 g 食塩 0.8 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 10.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 20.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.7 g 食塩 1.3 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.3 g 食塩 1.2 g
昼食	御飯 味噌汁（なす） 豚肉と大根の煮物 キャベツの青じそ和え やわらか昆布佃煮	ほうとう 海老シューマイ 元気ヨーグルト	御飯 中華スープ（ハム） 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐	ポークカレー 漬物（福神漬） コンソメスープ（キャベツ） シーザーサラダ フルーツ缶（洋梨）	御飯 清汁（花麩・みつば） さばの味噌煮 菜の花のおろし和え 漬物（しば漬）	麦御飯 コンソメスープ（コーン） 若鶏の炭火焼 カリフラワーサラダ フルーツカクテル缶	御飯 味噌汁（わかめ） 豚肉と里芋の煮物 いんげんの竹輪和え 漬物（千切たくあん）
	エネルギー 516 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.0 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・みつば） あじのムニエル風 小松菜とかまぼこの和え物 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・にら） 牛肉と大根の胡麻煮 春菊の錦糸和え 煮豆（うぐいす豆）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・葉大根） さわらの照り焼き おくらのおかか和え 漬物（赤きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（里芋・ねぎ） めばるの煮付 ほうれん草の和え物 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・ねぎ） 鶏肉と野菜の煮物 大根のわさび醤油和え 漬物（ザーサイ）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜） 豚肉ときのこの炒め物 かぶの煮物 漬物（高菜油炒め）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 揚げ出し豆腐なめたけあん なすの生姜和え 漬物（しその実）
	エネルギー 431 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 7.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 3.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 3.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 15.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 4.9 g 食塩 2.6 g
3時	クリームソーダーゼリー	レモンケーキ 牛乳	ぼんせんえび 牛乳	ドームケーキ（カスタード） 牛乳	焼きプリンタルト 牛乳	お茶まんじゅう 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳
	エネルギー 18 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 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 135 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 3.7 g 食塩 0.4 g	エネルギー 112 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 5.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 84 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 9.0 g 食塩 0.1 g
	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 40.5 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 39.2 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 51.2 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 36.3 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 40.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 41.1 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 44.0 g 食塩 5.9 g