

献立表

2024年3月3日（日）～ 2024年3月9日（土）

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	御飯 肉詰めいなり 明太ソース フルーツ缶（白桃） 牛乳	バターロール&ピーナッツパン ジャム（いちご） ツナオムレツ パンプキンサラダ 牛乳	御飯 ふんわり枝豆しんじょう ふりかけ（たまご） オレンジゼリー 牛乳	なめ茸雑炊 五目三角野菜煮 梅干 牛乳	御飯 なめらか豆乳がんも のり佃 きなこプリン 牛乳	しらす雑炊 かにと豆腐のふんわり天 漬物（きゅうり漬） 牛乳	御飯 鮭とほうれん草の卵とじ ふりかけ（野菜） いちごゼリー 牛乳
	エネルギー 534 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 17.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 7.4 g 食塩 1.2 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 12.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 5.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.3 g 食塩 1.1 g
昼食	御飯 味噌汁（わかめ・長ねぎ） 肉団子と野菜の煮物 いんげんとコーンのソテー 漬物（千切たくあん）	御飯 味噌汁（もやし・絹さや） 牛肉柳川風 菜の花のゆかり和え デザートムース（りんご）	麦御飯 味噌汁（里芋・にら） ミニチキンカツ チンゲン菜の錦糸和え 漬物（しば漬）	きつねうどん 大根とさつま揚げの煮物 元気ヨーグルト	ハヤシライス 野菜スープ（キャベツ・いんげん） ツナサラダ フルーツ缶（洋なし）	御飯 味噌汁（南瓜） 豚肉のねぎ塩炒め なすのおろし和え 煮豆（うぐいす）	御飯 中華スープ（ワンタン） 麻婆豆腐 小松菜の中華和え フルーツ缶（りんご）
	エネルギー 391 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 2.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 686 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 29.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.2 g 食塩 1.2 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） 豚肉の生姜焼き ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 漬物（しその実）	御飯（カルシウム強化） 清汁（小町麩・みつば） さわらの山椒焼き ほうれん草としめじの和え物 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（大根・ねぎ） あじのムニエル風 もやしとみつばののり和え 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（豆腐・なめこ） 豚肉と野菜のパイタン炒め オクラのおかか和え フルーツ（バナナ）	御飯（カルシウム強化） 清汁（舞茸・みつば） ホキの甘味噌漬 えんどうの和え物 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜） 鶏肉と白菜のクリーム煮 春菊の梅和え 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 牛肉とじゃが芋の煮物 アスパラのドレ和え 漬物（高菜油炒め）
	エネルギー 511 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 8.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 2.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 5.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.2 g 食塩 3.0 g
3時	ねりきり（桜） 甘酒	オムレット（バナナ） 牛乳	よもぎまんじゅう 牛乳	カステラ 牛乳	ぼんせんえび 牛乳	シークワーサーゼリー	ドームケーキ（カスタード） 牛乳
	エネルギー 133 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 0.4 g 食塩 0.0 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 0.0 g 食塩 0.2 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 124 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	エネルギー 98 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 3.6 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 111 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 4.1 g 食塩 0.1 g
	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 34.8 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 48.7 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 29.7 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 49.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 32.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 40.8 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 34.8 g 食塩 5.4 g