

# 献立表

2024年3月24日（日）～ 2024年3月30日（土）

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	御飯 納豆（おくら） ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 五目豆腐揚げ ふりかけ（たまご） パインゼリー 牛乳	御飯 枝豆しんじょう 漬物（しその実） 元気ヨーグルト 牛乳	梅雑炊 ソフトいなり ゆずみそ 牛乳	食パン ジャム（いちご） オムレツ ポテトサラダ 牛乳	御飯 五目厚焼き卵 ふりかけ（野菜） いちごゼリー 牛乳	若菜御飯 お魚ふんわり揚げ 漬物（きゅうり漬） 牛乳
	エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.2 g 食塩 0.8 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 13.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 9.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 321 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.5 g
昼食	御飯 味噌汁（さつま芋・ねぎ） 牛肉オイスターソース炒め カリフラワーの酢の物 漬物（青しその実）	御飯 味噌汁（油揚げ・しそ） チキンカツ アスパラの和え物 フルーツカクテル	麦御飯 味噌汁（わかめ・長ねぎ） さわらのバジルチーズ焼き コールスローサラダ 漬物（しば漬）	三色丼 味噌汁（キャベツ・ねぎ） 白菜のかにかま和え 漬物（たくあんみじん）	御飯 清汁（花麩・絹さや） 筑前煮 小松菜の梅和え フルーツ缶（みかん）	チキンカレー 漬物（福神漬） オニオンスープ ブロッコリーの卵和え デザートムース（レアチーズ風）	御飯 味噌汁（とろろ昆布・みつば） 豚ばら大根 チンゲン菜錦糸和え 漬物（千切たくあん）
	エネルギー 417 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 5.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 12.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 3.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 27.2 g 食塩 2.3 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（チンゲン菜） かに玉チリソースがけ キャベツのバンバンジー風 漬物（ザーサイ）	御飯（カルシウム強化） かきたま汁 鶏肉となすの味噌炒め いんげんとかまぼこ和え やわらか昆布佃煮	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（もやし・にら） 八宝菜 春菊の和え物 さんま生姜煮（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・葉大根） 煮魚（かれい） 菜の花とツナの炒め物 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（舞茸・いんげん） たらのねぎあんかけ えんどうのからし和え 煮豆（金時豆）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（なす・みつば） チキンボールと野菜煮 ほうれん草の白和え 漬物（白菜）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（なめこ・ねぎ） あじの照り焼き なすの生姜和え 煮豆（やさい豆）
	エネルギー 484 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 17.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 8.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 5.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 1.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 8.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 5.3 g 食塩 2.4 g
3時	どら焼き ヤクルト	コーヒーゼリー	くろ棒 牛乳	小豆クレープ 牛乳 デイ パースデイ	ミニシュークリーム（いちご） 牛乳 デイ パースデイ	ゆずまんじゅう 牛乳	メープルプチケーキ 牛乳
	エネルギー 99 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.7 g 食塩 0.1 g	エネルギー 44 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.9 g 食塩 0.0 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 164 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 8.8 g 食塩 0.2 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 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 1488 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 36.1 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 35.9 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 37.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 31.3 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 32.3 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 31.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 49.1 g 食塩 6.7 g