

献立表

2024年3月31日（日）～ 2024年4月6日（土）

| | 日 31 | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 |
|----|--|---|--|--|--|---|---|
| 朝食 | 御飯 桜えびしんじょう たまごソース フルーツ（洋梨） 牛乳 | なめたけ雑炊 三色いなり 漬物（しば漬） 牛乳 | 御飯 魚とひじきの豆腐寄せ ふりかけ（たらこ） オレンジゼリー 牛乳 | 御飯 しらすと青のり卵焼き たいみそ 元気ヨーグルト 牛乳 | バターロール&あんぱん ジャム（りんご） パンプキンオムレツ マカロニサラダ 牛乳 | しらす雑炊 切り干し大根の煮物 漬物（しその実） 牛乳 | 御飯 京風がんもどき ふりかけ（おかか） 豆乳プリン 牛乳 |
| | エネルギー 489 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.8 g 食塩 2.1 g | エネルギー 355 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 10.2 g 食塩 2.0 g | エネルギー 477 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.8 g 食塩 1.7 g | エネルギー 460 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.4 g | エネルギー 409 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 20.5 g 食塩 2.1 g | エネルギー 317 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 5.5 g 食塩 2.3 g | エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.3 g 食塩 0.9 g |
| 昼食 | 御飯 味噌汁（大根・葉大根） ほっけの明太マヨ焼き いんげんのわさび和え 漬物（ツボ漬） | 麦御飯 味噌汁（じゃが芋・みつば） 鶏肉と竹輪の煮物 大根の酢の物 フルーツ缶（パイナップル） | オムライス コンソメスープ（コーン） アスパラのツナ和え フルーツ缶（マンゴー） | 御飯 味噌汁（渦巻麩・えんどう） メルルーサのオニオンソース 菜の花の和え物 漬物（きゅうり漬） | 御飯 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草シューマイ 漬物（高菜油炒め） | 焼きそば 中華スープ（チンゲン菜・コーン） 花卵巻 ヨーグルト（ぶどう） | 御飯 わかめスープ 鶏肉と白菜のクリーム煮 春菊のピーナッツ和え 佃煮（椎茸） |
| | エネルギー 427 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g | エネルギー 474 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 3.8 g 食塩 2.4 g | エネルギー 465 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 5.7 g 食塩 2.5 g | エネルギー 363 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 1.6 g 食塩 2.4 g | エネルギー 562 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 23.3 g 食塩 2.2 g | エネルギー 558 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.1 g | エネルギー 465 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 7.9 g 食塩 3.1 g |
| 夕食 | 御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・みつば） 豚肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 漬物（赤きゅうり） | 御飯（カルシウム強化） 味噌汁（わかめ・ねぎ） さばの胡麻焼き おくらの和え物 とろろ | 御飯（カルシウム強化） 味噌汁（おくら） 赤魚の煮付け なすのおかか和え 煮豆（白いんげん） | 御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・葉大根） 豚肉と生揚げのパイタン炒め じゃが芋とさつま揚げの煮物 デザートムース（オレンジ） | 御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜） チキンフリッターマトソースが 白菜のゆず醤油和え 煮豆（うぐいす） | 御飯（カルシウム強化） 味噌汁（里芋・ねぎ） 揚げ出し豆腐おろしがけ 小松菜の炒め物 鮭フレーク（非常食） | 御飯（カルシウム強化） 味噌汁（かぶ・ねぎ） メバルの野菜あんかけ もやしとみつばの和え物 フルーツ缶（黄桃） |
| | エネルギー 510 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.5 g | エネルギー 600 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 24.0 g 食塩 2.4 g | エネルギー 448 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 5.8 g 食塩 1.9 g | エネルギー 579 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 5.6 g 食塩 2.2 g | エネルギー 459 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g | エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g |
| 3時 | 桃山 牛乳 | 桜ゼリー | ドームケーキ 牛乳 | 水まんじゅう（梅） 牛乳 | オムレット（バナナ） 牛乳 | 黒糖まんじゅう 牛乳 | カステラ 牛乳 |
| | エネルギー 82 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.8 g 食塩 0.1 g | エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g | エネルギー 138 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 6.1 g 食塩 0.1 g | エネルギー 90 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g | エネルギー 109 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 4.9 g 食塩 0.1 g | エネルギー 140 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 3.5 g 食塩 0.3 g | エネルギー 155 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 4.8 g 食塩 0.2 g |
| | エネルギー 1508 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 39.8 g 食塩 6.8 g | エネルギー 1464 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 38.0 g 食塩 6.8 g | エネルギー 1528 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 26.4 g 食塩 6.2 g | エネルギー 1492 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 33.6 g 食塩 6.7 g | エネルギー 1590 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 54.3 g 食塩 6.6 g | エネルギー 1474 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 37.9 g 食塩 6.8 g | エネルギー 1563 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 35.4 g 食塩 6.8 g |