

# 献立表

2024年4月7日（日）～ 2024年4月13日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 納豆（しらす） 小松菜の煮浸し 牛乳	御飯 かにと豆腐のふんわり天 ふりかけ（鮭） 青梅ゼリー 牛乳	鮭雑炊 肉詰めいなり 漬物（きゅうり漬） 牛乳	御飯 まるオムレツ のり佃 元気ヨーグルト 牛乳	かにかま雑炊 五目三角野菜煮 漬物（しば漬） 牛乳	食パン ジャム（ブルーベリー） スクランブルエッグ パンキンサラダ 牛乳	御飯 鮭とほうれん草の卵とじ ふりかけ（梅しそ） ぶどうゼリー 牛乳
	エネルギー 423 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.2 g 食塩 0.9 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 13.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.6 g 食塩 0.9 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 5.7 g 食塩 1.1 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 7.5 g 食塩 1.1 g
昼食	御飯 味噌汁（南瓜） 肉じゃが アスパラの和え物 漬物（白菜漬）	天津丼 中華スープ（チンゲン菜・コーン） ほうれん草の中華和え フルーツ缶（みかん）	御飯 味噌汁（玉ねぎ・葉大根） 甘だれチキン 菜の花のゆば和え 煮豆（野菜豆）	ポークカレー 漬物（福神漬） コンソメスープ（キャベツ） カリフラワーサラダ フルーツ缶（白桃）	御飯 味噌汁（大根・葉大根） 鶏肉と里芋の煮物 おくらのおかか和え フルーツカクテル缶	麦御飯 野菜スープ（白菜・いんげん） ハンバーグデミソース 春菊の錦糸和え デザートムース（メロン）	御飯 味噌汁（油揚げ・みつば） さわらのバジルマヨ焼き チンゲン菜のゆかり和え 煮豆（金時）
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 19.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 6.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 19.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 9.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 16.1 g 食塩 2.1 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 清汁（小町麩・みつば） かれいの幽庵焼き えんどうの胡麻和え 漬物（青しその実）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（おくら） 炒り豆腐 いんげんのツナ和え しめじおろし	御飯（カルシウム強化） 清汁（とろろ昆布・ねぎ） あじのムニエル風 白菜のドレ和え 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（大根・しそ） たらのチリソースがけ キャベツののり和え フルーツ缶（りんご）	御飯（カルシウム強化） 清汁（豆腐・ねぎ） 豚肉生姜味噌焼き なすの煮びたし 漬物（たくあんみじん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（なす・みつば） 牛肉とピーマンの塩炒め ブロッコリーのあんかけ 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（さつま芋・いんげん） 肉団子と白菜の煮物 大根の炒め物 漬物（干切たくあん）
	エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 1.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 11.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 1.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 26.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 6.6 g 食塩 3.3 g
3時	ぼんせんえび ヤクルト	バウムクーヘン 牛乳	きみしぐれ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	アセロラゼリー	ロールケーキ（いちご） 牛乳	さつま芋まんじゅう 牛乳
	エネルギー 123 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 6.7 g 食塩 0.1 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 6.1 g 食塩 0.2 g	エネルギー 15 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 5.7 g 食塩 0.1 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 4.0 g 食塩 0.1 g
	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 30.0 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 53.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 35.4 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 32.4 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 48.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 42.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 34.2 g 食塩 6.6 g