

献立表

2024年3月17日（日）～ 2024年3月23日（土）

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	御飯 高野豆腐の彩りしんじょうにソース フルーツ缶（黄桃） 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 スパゲッティサラダ 牛乳	ホタテ雑炊 海老ボール 漬物（きゅうり漬） 牛乳	御飯 ひじきと大豆煮 ふりかけ（梅しそ） ごまプリン 牛乳	五目雑炊 白身魚のふんわり天 漬物（しその実） 牛乳	御飯 海老と枝豆しんじょう 梅干 青りんごゼリー 牛乳	御飯 チーズオムレツ ふりかけ（さけ） 元気ヨーグルト 牛乳
	1食当り 480 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.3 g 食塩 1.5 g	1食当り 458 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.2 g 食塩 2.2 g	1食当り 315 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 4.3 g 食塩 1.8 g	1食当り 426 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.7 g 食塩 1.4 g	1食当り 334 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.9 g 食塩 2.1 g	1食当り 422 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 8.8 g 食塩 1.8 g	1食当り 486 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 13.9 g 食塩 1.3 g
昼食	御飯 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 豚肉とごぼうの煮物 大根のきんぴら 煮豆（うぐいす豆）	御飯 清汁（舞茸・わかめ） 若鶏の炭火烧 いんげんの竹輪和え フルーツ缶（マンゴー）	ビーフカレー 漬物（福神漬） 野菜スープ（ほうれん草） 大根サラダ デザートムース（ゆず）	麦御飯 コンソメスープ（ハム） 照り焼きハンバーグ ほうれん草とチーズのサラダ フルーツ缶（りんご）	ほうとう シューマイ ヨーグルト（いちご）	御飯 味噌汁（花麩・絹さや） さばの塩麴焼き 南瓜のいとこ煮 漬物（青きゅうり）	御飯 味噌汁（もやし・いんげん） 肉じゃが チンゲン菜の胡麻和え なめ茸
	1食当り 530 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 5.9 g 食塩 2.1 g	1食当り 452 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.6 g 食塩 1.6 g	1食当り 686 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 30.0 g 食塩 2.5 g	1食当り 519 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.2 g 食塩 2.4 g	1食当り 423 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.8 g 食塩 2.2 g	1食当り 551 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.9 g	1食当り 500 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 15.0 g 食塩 2.4 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・みつば） 鶏肉と生揚げと野菜の煮物 春菊のわさび和え まぐろフレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 卵スープ 肉団子とじゃが芋の煮物 チンゲン菜の油炒め 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜） あじの大葉味噌焼き 金平ごぼう 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・葉大根） 豚肉の柳川風 ブロッコリーのおろし和え 湯豆腐	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・ねぎ） たらのタルタル焼き 菜の花と蒸し鶏の和え物 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 野菜しんじょうひき肉あんかけ えんどうのおかか和え フルーツ缶（洋梨）	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（春雨・にら） 麻婆茄子 きゅうりと大根の中華和え 漬物（高菜油炒め）
	1食当り 428 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.8 g 食塩 2.4 g	1食当り 475 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.6 g	1食当り 423 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.7 g 食塩 2.3 g	1食当り 532 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.9 g 食塩 2.0 g	1食当り 575 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 11.7 g 食塩 1.9 g	1食当り 517 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.6 g 食塩 2.6 g	1食当り 486 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.9 g 食塩 1.4 g
3時	お茶まんじゅう 牛乳	しっとりプチケーキ 牛乳 デイ 手づくりおやつ	ムーンライトクッキー 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	ぼたもち 牛乳	やわらかおかき（きなこ） 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
	1食当り 115 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	1食当り 121 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 6.1 g 食塩 0.2 g	1食当り 138 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 7.6 g 食塩 0.1 g	1食当り 125 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 6.8 g 食塩 0.3 g	1食当り 132 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.6 g 食塩 0.1 g	1食当り 106 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 6.3 g 食塩 0.2 g	1食当り 114 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g
	1食当り 1553 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 28.5 g 食塩 6.2 g	1食当り 1506 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 47.5 g 食塩 6.6 g	1食当り 1562 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 47.6 g 食塩 6.7 g	1食当り 1602 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 46.6 g 食塩 6.1 g	1食当り 1464 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 29.0 g 食塩 6.3 g	1食当り 1596 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 43.7 g 食塩 6.5 g	1食当り 1586 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 47.3 g 食塩 5.3 g