

# 献立表

2024年4月14日（日）～ 2024年4月20日（土）

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	御飯 豆乳がんと 明太ソース フルーツ缶（黄桃） 牛乳	五目雑炊 ひじきと大豆煮 漬物（しその実） 牛乳	御飯 海老と枝豆しんじょう ふりかけ（たまご） ごまプリン 牛乳	若菜雑炊 厚焼き卵 漬物（しば漬） 牛乳	バターロール&ピーナッツパン ジャム（いちご） ハムソテー スパゲッティサラダ 牛乳	御飯 海老ボール たいみそ 青りんごゼリー 牛乳	御飯 ミートオムレツ ふりかけ（野菜） 桃ゼリー 牛乳
	エネルギー 511 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 17.4 g 食塩 1.0 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 13.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 7.8 g 食塩 1.0 g
昼食	御飯 清汁（渦巻麩・ねぎ） 豚肉の味噌炒め 菜の花のなめ茸和え 煮豆（うぐいす）	月見そば シューマイ 元気ヨーグルト	御飯 野菜スープ ポークビーンズ チンゲン菜の炒め物 フルーツ缶（パイナップル）	4月行事食 エビピラフ グリーンピーススープ 春のカルパッチョ 春キャベツのチーズ和え いちごゼリー	御飯 中華スープ（ワンタン） ホイコーロー なすと蒸し鶏の中華和え フルーツ缶（マンゴー）	御飯 味噌汁（なす・ねぎ） さばの磯辺焼き 南瓜の煮物 漬物（赤きゅうり）	麦御飯 味噌汁（舞茸・葉大根） 鶏肉おろしがけ えんどうのチーズサラダ 煮豆（白いんげん）
	エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 22.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・にら） 牛肉の柳川風 もやしとひじきの和え物 漬物（ザーサイ）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） めばるの生姜醤油焼 小松菜からし和え 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（豆腐・わかめ） 赤魚のねぎあんかけ ほうれん草の白和え やわらか昆布佃煮	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（里芋・ねぎ） えびと野菜の旨煮 オクラのポン酢和え フルーツ缶（洋梨）	御飯（カルシウム強化） 清汁（おくら） 牛肉とじゃが芋の煮物 ミモザサラダ 漬物（高菜油炒め）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・みつば） 豆腐ハンバーグひき肉あんかけ キャベツのしそ和え まぐろフレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（さつま芋・しそ） ほっけのさんしょう焼 春菊のかにかま和え なめ茸
	エネルギー 428 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 3.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 5.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 4.8 g 食塩 2.5 g
3時	やわらかおかき（のり塩） 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	よもぎまんじゅう 牛乳	ラフランスゼリー	しっとりプチケーキ 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
	エネルギー 107 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 6.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 10.5 g 食塩 0.5 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 7.4 g 食塩 0.3 g	エネルギー 112 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 6.3 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 0.2 g
	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 47.3 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 35.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 36.0 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 34.9 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 55.7 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 46.2 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 26.9 g 食塩 5.9 g