

献立表

2024年4月28日（日）～ 2024年5月4日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	1	2	3	4
朝食	御飯 三色いなり うにソース フルーツ缶（黄桃） 牛乳	御飯 しらすと青のり卵焼き ふりかけ（さけ） マンゴープリン 牛乳	梅雑炊 魚とひじきの豆腐寄せ たいみそ 牛乳	御飯 高野豆腐の彩りしんじょう 漬物（しその実） オレンジゼリー 牛乳	御飯 ふんわり枝豆しんじょう ふりかけ（梅しそ） 元気ヨーグルト 牛乳	かにかま雑炊 京風がんもどき 漬物（きゅうり漬） 牛乳	バターロール&クリームパン ジャム（ブルーベリー） チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳
	1人あたり 481 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.2 g	1人あたり 462 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g	1人あたり 332 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.6 g	1人あたり 483 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 11.7 g 食塩 1.6 g	1人あたり 451 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.8 g 食塩 1.6 g	1人あたり 386 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.1 g 食塩 1.3 g	1人あたり 463 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 19.6 g 食塩 2.2 g
昼食	御飯 味噌汁（ほうれん草） 豚肉と里芋の煮物 玉ねぎドレ和え 佃煮（昆布）	御飯 味噌汁（玉ねぎ・しそ） さばの塩焼き いんげんの生姜和え 漬物（しば漬）	肉うどん えびシューマイ ヨーグルト（いちご）	チャーハン 中華スープ（春雨・にら） 餃子 フルーツ缶（パイン）	御飯 味噌汁（さつまいも・しそ） 牛肉と野菜のオイスター炒め かぶとさつま揚げの煮物 漬物（たくあんみじん）	麦御飯 味噌汁（里芋・いんげん） 鶏肉唐揚げ 小松菜の煮浸し 漬物（高菜油炒め）	御飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のナムル フルーツ缶（マンゴー）
	1人あたり 453 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.0 g 食塩 2.2 g	1人あたり 556 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 27.0 g 食塩 3.1 g	1人あたり 628 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 34.2 g 食塩 2.6 g	1人あたり 442 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.2 g 食塩 2.1 g	1人あたり 425 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 4.6 g 食塩 2.2 g	1人あたり 484 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.1 g	1人あたり 499 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.1 g 食塩 2.1 g
夕食	御飯 味噌汁（キャベツ・ねぎ） メバルの胡麻焼き アスパラの生姜和え 煮豆（うぐいす）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 牛肉ごぼう煮 菜の花と蒸し鶏のからし和え フルーツカクテル缶	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜） 肉じゃが 白菜としめじの和え物 漬物（赤きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・葉大根） 鶏肉の梅おろしがけ なすの胡麻和え 煮豆（白いんげん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・ねぎ） ほっけの青のりマヨ焼き ほうれん草と小エビの和え物 デザートムース（りんご）	御飯（カルシウム強化） 清汁（渦巻麩・にら） 豚肉となすの炒め物 えんどうの和え物 さんま煮付（非常食）	御飯（カルシウム強化） 清汁（おくら） 赤魚の味噌煮 春菊のからし和え 漬物（ツボ漬）
	1人あたり 496 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.3 g 食塩 2.4 g	1人あたり 483 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 5.3 g 食塩 2.1 g	1人あたり 451 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 4.4 g 食塩 2.4 g	1人あたり 488 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 8.0 g 食塩 1.6 g	1人あたり 557 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.1 g	1人あたり 541 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 1.8 g	1人あたり 397 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 3.9 g 食塩 2.1 g
3時	オムレット（カスタード） 牛乳	クリームソーダーゼリー	薄皮まんじゅう 牛乳	やわらかおかき（えび味） 牛乳	白こしあんまんじゅう 牛乳	水まんじゅう（梅） 牛乳	ミルクまんじゅう 牛乳
	1人あたり 121 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 6.1 g 食塩 0.2 g	1人あたり 66 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 4.1 g 食塩 0.1 g	1人あたり 108 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.8 g 食塩 0.1 g	1人あたり 106 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 6.4 g 食塩 0.3 g	1人あたり 82 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.8 g 食塩 0.1 g	1人あたり 104 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g	1人あたり 117 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.6 g 食塩 0.2 g
	1人あたり 1551 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 32.2 g 食塩 6.0 g	1人あたり 1567 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 51.3 g 食塩 6.8 g	1人あたり 1519 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 49.0 g 食塩 6.7 g	1人あたり 1519 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 36.3 g 食塩 5.6 g	1人あたり 1515 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 36.5 g 食塩 6.0 g	1人あたり 1515 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 40.4 g 食塩 5.3 g	1人あたり 1476 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 34.2 g 食塩 6.6 g