

献立表

2024年4月21日（日）～ 2024年4月27日（土）

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	御飯 納豆（梅） チンゲン菜と油揚げの煮浸し 牛乳	御飯 高野豆腐と海老の卵とじ ふりかけ（おかか） 元気ヨーグルト 牛乳	なめ茸雑炊 信田煮 梅干 牛乳	御飯 お魚ふんわり揚げ のり佃 パインゼリー 牛乳	御飯 ふんわり五目豆腐揚げ ふりかけ（たらこ） 豆乳ブラマンジェ 牛乳	食パン ジャム（りんご） コンビネーションオムレツ ポテトサラダ 牛乳	しらす雑炊 枝豆しんじょう 漬物（きゅうり漬） 牛乳
	エネルギー 437 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.0 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.5 g 食塩 1.7 g
昼食	御飯 味噌汁（わかめ・長ねぎ） すき焼き風煮 菜の花のわさび和え 漬物（桜大根）	御飯 味噌汁（さつま芋・いんげん） 牛肉コロッケ 大根とおくらの和え物 フルーツ缶（みかん）	麦御飯 清汁（渦巻麩・絹さや） 牛肉と里芋の味噌煮 小松菜の胡麻和え 漬物（しば漬）	御飯 味噌汁（キャベツ・ねぎ） 親子煮 菜の花の和え物 漬物（千切たくあん）	キーマーカレー コンソメスープ（じゃが芋） シーザーサラダ フルーツ缶（りんご）	御飯 味噌汁（玉葱・しそ） 塩麻婆豆腐 野菜マリネ 漬物（青しその実）	御飯 清汁（しめじ・ねぎ） 白身魚の南蛮漬け ほうれん草のゆかり和え 漬物（白菜漬）
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 25.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 1.4 g 食塩 2.6 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（かぶ・葉大根） とりつくねと大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶（白桃）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（舞茸・みつば） 鶏肉の照り煮 チンゲン菜ソテー 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） メルルーサのオニオンソース カリフラワーサラダ 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（ほうれん草） さわらの胡麻焼き 白菜のゆず和え 煮豆（野菜）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（おくら） 七種の野菜しんじょひき肉あんか 春菊のおかか和え 漬物（しその実）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） かれいのみぞれがけ キャベツソテー 煮豆（金時豆）	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（もやし・にら） 豚肉の塩野菜炒め 春雨の中華和え デザートムース（杏仁）
	エネルギー 520 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 1.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 2.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.4 g 食塩 1.9 g
3時	どら焼き 牛乳	ロールケーキ（チーズレモン） 牛乳	焼きプリンタルト 牛乳 デイ バースデイ	くろ棒 牛乳 デイ バースデイ	カスタードプチケーキ 牛乳	ミニシュークリーム（いちご） 牛乳	バナナクレープ 牛乳
	エネルギー 111 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 4.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 119 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 6.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 7.2 g 食塩 0.2 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 7.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 6.1 g 食塩 0.2 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g
	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 42.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 34.9 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 43.5 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 33.1 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 46.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 37.7 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 34.8 g 食塩 6.4 g