

# 献立表

2024年5月5日（日）～ 2024年5月11日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 納豆（おくら） ほうれん草の煮浸し 牛乳	鮭雑炊 切り干し大根の煮物 梅干し 牛乳	御飯 かにと豆腐のふんわり天 ふりかけ（たまご） 元気ヨーグルト 牛乳	食パン ジャム（いちご） ベーコンソーテ パンプキンサラダ 牛乳	卵雑炊 肉詰めいなり 漬物（しその実） 牛乳	御飯 桜えびしんじょう たいみそ 梅ゼリー 牛乳	御飯 五目厚焼き ふりかけ（野菜） ぶどうゼリー 牛乳
	エネルギー 486 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.6 g 食塩 0.9 g	エネルギー 331 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.3 g 食塩 0.8 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.5 g 食塩 1.0 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 8.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.2 g 食塩 1.3 g
	御飯 味噌汁（かぶ・ねぎ） 牛肉とピーマンの炒め物 さつま芋のサラダ 漬物（青きゅうり）	御飯 味噌汁（油揚げ・みつば） 豚肉の柳川風 春菊のピーナッツ和え フルーツ缶（黄桃）	シーフードカレー 漬物（福神漬） 野菜スープ ミモザサラダ フルーツ缶（洋梨）	麦御飯 味噌汁（なす・みつば） さわらの幽庵焼き チンゲン菜のなめ草和え 漬物（しば漬）	御飯 味噌汁（花麩・えんどう） 牛肉とじゃが芋の煮物 小松菜のゆず和え 漬物（千切たくあん）	かき揚げ丼 清汁（おくら） 大根とツナの和え物 漬物（青しその実）	御飯 コンソメスープ チキン南蛮漬 アスパラの青じそ和え 漬物（ザーサイ）
エネルギー 465 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 5.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 5.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 3.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.8 g 食塩 2.9 g	
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（舞茸・みつば） メルルーサの香味焼き いんげんの竹輪和え 煮豆（野菜）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・葉大根） かれいの煮付 カリフラワーのゆかり和え 漬物（きゅうり漬）	御飯（カルシウム強化） 清汁（とろろ昆布） 豚肉生姜焼き ほうれん草の和え物 冷奴	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・しそ） 肉団子と白菜の煮物 キャベツの塩麴炒め デザートムース（もも）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（れん草） 豚肉と生揚げの炒め物 もやしとみつばの和え物 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） 擬製豆腐 菜の花のわさび和え 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・ねぎ） たらのバジルマヨ焼き なすの土佐和え フルーツ缶（みかん）
	エネルギー 426 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 7.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 3.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 19.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 7.3 g 食塩 2.5 g
	バウムクーヘン 牛乳	レモンケーキ 牛乳	お茶まんじゅう 牛乳	ぼんせんえび 牛乳	小豆クレープ 牛乳	プリン	カステラ 牛乳
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 115 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 5.8 g 食塩 0.2 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.3 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 58 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 2.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 4.8 g 食塩 0.2 g	
エネルギー 1504 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 36.5 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 42.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 33.1 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 39.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 41.5 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 25.0 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 30.1 g 食塩 6.9 g	