

# 献立表

2024年5月19日（日）～ 2024年5月25日（土）

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	御飯 納豆（しらす） 小松菜の煮浸し 牛乳	なめ茸雑炊 ソフトいなり 梅干 牛乳	御飯 魚とひじきの豆腐寄せ ふりかけ（鮭） 元気ヨーグルト 牛乳	とり雑炊 高野豆腐と海老の卵とじ 漬物（しその実漬） 牛乳	食パン ジャム（ブルーベリー） パンプキンオムレツ ポテトサラダ 牛乳	御飯 白身魚のふんわり天 たいみそ いちごゼリー 牛乳	御飯 枝豆しんじょう ふりかけ（梅しそ） 豆乳プリン 牛乳
	エネルギー - 429 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 9.2 g 食塩 0.6 g	エネルギー - 373 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 11.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 417 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー - 361 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.4 g 食塩 1.1 g	エネルギー - 442 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 18.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 431 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー - 434 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 9.2 g 食塩 1.3 g
昼食	御飯 味噌汁（なす・みつば） 豚肉の旨煮 カリフラワーサラダ 漬物（しば漬）	三色丼 清汁（とろろ昆布・ねぎ） 菜の花の生姜和え 漬物（たくあんみじん）	御飯 味噌汁（キャベツ） 牛肉と大根の煮物 アスパラのゆずドレ和え 煮豆（金時）	御飯 味噌汁（さつま芋・ねぎ） メルルーサの明太マヨ焼き いんげんの和え物 漬物（青きゅうり）	御飯 味噌汁（里芋・ねぎ） 酢豚風 チンゲン菜の中華和え デザートムース（ぶどう）	ビーフカレー 漬物（福神漬） コンソメスープ コールスローサラダ フルーツ缶（みかん）	麦御飯 中華スープ（わかめ） 八宝菜 ブロッコリーのごまドレ和え 漬物（青しその実）
	エネルギー - 525 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 516 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 406 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 495 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 508 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 食塩 2.0 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・葉大根） 揚げ出し中華あんかけ ハムと大根の和え物 煮豆（うぐいす）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） さばのおかか煮 ほうれん草のゆかり和え フルーツ缶（洋梨）	御飯（カルシウム強化） 春雨スープ 豚肉とキャベツの味噌炒め 南瓜シューマイ 漬物（高菜油炒め）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（豆腐・ねぎ） 豚肉と里芋の煮物 えんどうのからし和え フルーツ缶（黄桃）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・にら） さわら西京焼き なすの胡麻和え やわらか昆布佃煮	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（大根・葉大根） 豆腐ハンバーグひき肉あんかけ 春菊と蒸し鶏の和え物 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 清汁（しめじ・しそ） あじのねぎ味噌焼き おくらの和え物 漬物（千切たくあん）
	エネルギー - 466 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 5.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 625 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 23.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 538 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 19.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 538 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 12.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 456 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 475 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 410 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 4.6 g 食塩 2.4 g
3時	どら焼き 牛乳	さつま芋まんじゅう 牛乳	スイーティーゼリー	メープルプチケーキ 牛乳	栗まんじゅう 牛乳	ドームケーキ 牛乳	きみしぐれ 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 - 82 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.8 g 食塩 0.1 g	エネルギー - 47 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー - 190 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 10.1 g 食塩 0.6 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 - 138 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 6.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー - 114 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g
	エネルギー - 1531 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 35.4 g 食塩 5.1 g	エネルギー - 1596 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 55.8 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 1490 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 29.8 g 食塩 5.8 g	エネルギー - 1495 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 41.2 g 食塩 6.8 g	エネルギー - 1522 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 41.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 1539 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 31.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー - 1466 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 35.2 g 食塩 5.8 g