

献立表

2024年5月26日（日）～ 2024年6月1日（土）

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1
朝食	御飯 海老ボール たまごソース フルーツ（白桃） 牛乳	御飯 三色いなり のり佃 パインゼリー 牛乳	梅雑炊 高野豆腐の彩りしんじょ 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ（野菜） 元気ヨーグルト 牛乳	かにかま雑炊 切干大根の煮物 漬物（きゅうり漬） 牛乳	バターロール&ピーナッツパン ジャム（いちご） チキンピカタ マカロニサラダ 牛乳	御飯 京風がんもどき ふりかけ（たまご） オレンジゼリー 牛乳
	エネルギー 489 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 321 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 18.2 g 食塩 1.2 g	エネルギー 327 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 6.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.1 g 食塩 1.1 g
昼食	御飯 味噌汁（かぶ・みつば） 豚肉の塩野菜炒め 卵サラダ 漬物（ツボ漬）	鶏肉照焼井 清汁（しめじ・葉大根） 大根の甘酢ゆず和え 漬物（赤きゅうり）	御飯 味噌汁（玉ねぎ・しそ） チキンカツ 菜の花の胡麻和え 煮豆（やさい豆）	御飯 清汁（小町麩・えんどう） メバルの煮付け ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツ缶（りんご）	焼きそば 中華スープ（春雨・ねぎ） えびシューマイ ヨーグルト（いちご）	御飯 味噌汁（大根・葉大根） 豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草とハムの中華和え 漬物（ザーサイ）	麦御飯 味噌汁（渦巻麩・ねぎ） 和風ハンバーグ ツナサラダ 煮豆（白いんげん）
	エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 23.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（さつまいも・ねぎ） 鶏肉と大根の煮物 小松菜のかにかま和え フルーツ缶（マンゴー）	御飯（カルシウム強化） かきたま汁 エビチリソース風 アスパラの和え物 デザートムース（メロン）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（油揚げ・長ねぎ） 赤魚の沢煮 なすのお浸し 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（おくら） 牛肉とじゃが芋の煮物 春菊のピーナッツ和え まぐろフレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 鶏肉治部煮 白菜の青のり和え 漬物（しその実）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） たらのチーズ焼き チンゲン菜のからし和え フルーツ缶（パイナップル）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（舞茸・人参） ほっけ塩焼 いんげんのゆかり和え 漬物（白菜漬）
	エネルギー 464 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 3.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 7.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.2 g 食塩 1.8 g
3時	水まんじゅう（こしあん） 牛乳	ミニシュークリーム（いちご） 牛乳	焼きプリンタルト 牛乳 デイ バースデイ	ロールケーキ（抹茶） 牛乳 デイ バースデイ	黒糖まんじゅう 牛乳	桃山 牛乳	バナナクレープ 牛乳
	エネルギー 104 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 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 110 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 6.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 7.0 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 0.2 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g
	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 27.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 38.7 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 44.7 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 37.9 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 27.9 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 48.6 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 36.7 g 食塩 5.7 g