

献立表

2024年5月12日（日）～ 2024年5月18日（土）

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	御飯 豆乳がんと 明太ソース フルーツ缶（白桃） 牛乳	バターロール&あんぱん ジャム（りんご） オムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	五目雑炊 海老ボール 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 ふんわり五目豆腐揚げ ふりかけ（おかか） 黒ごまプリン 牛乳	御飯 お魚ふんわり揚げ のり佃 青りんごゼリー 牛乳	若菜雑炊 鮭の玉子とじ 漬物（きゅうり漬） 牛乳	御飯 ひじきと大豆煮 ふりかけ（たらこ） 桃ゼリー 牛乳
	エネルギー 525 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.3 g 食塩 1.2 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.8 g 食塩 1.3 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 8.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.2 g 食塩 1.7 g
昼食	御飯 清汁（小町麩・みつば） 豚肉と卵の炒め物 白菜の和え物 煮豆（うぐいす）	御飯 味噌汁（おくら） すき焼き風煮 チンゲン菜の塩昆布和え フルーツ缶（マンゴー）	麦御飯 清汁（舞茸・葉大根） 豚肉のピタン炒め 春雨の酢の物 杏仁豆腐	エビピラフ クリームシチュー アスパラのツナ和え フルーツ缶（パイン）	御飯 味噌汁（豆腐・なめこ） 筑前煮 ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツカクテル缶	スパゲティーナポリタン コンソメスープ（じゃが芋） 大根サラダ 元気ヨーグルト	御飯 清汁（花麩・ねぎ） カレイの生姜煮 オクラのおかか和え デザートムース（バナナ）
	エネルギー 524 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 25.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 21.7 g 食塩 1.1 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 2.4 g 食塩 1.8 g
夕食	御飯（カルシウム強化） コンソメスープ（わかめ） ふんわりチキンのトマトソースが えんどうのかにかま和え 鮭フレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・にら） エビと大根の煮物 いんげんと蒸し鶏の華風炒め 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・みつば） ホキのオニオンソース かぶと竹輪の煮物 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 清汁（とろろ昆布） 赤魚磯辺あんかけ 南瓜のミルク煮 漬物（赤きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） ほっけの胡麻焼き 小松菜とハムの炒め物 煮豆（白いんげん）	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（チンゲン菜） ホイコーロー 菜の花のからしまヨ和え フルーツ缶（りんご）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 鶏団子とじゃが芋の煮物 春菊の和え物 漬物（白菜漬）
	エネルギー 446 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 8.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 3.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 4.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 7.9 g 食塩 2.9 g
3時	くろ棒 牛乳	よもぎまんじゅう 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	コーヒーゼリー	しっとりプチケーキ 牛乳	やわらかおかき（きなこ） 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳
	エネルギー 95 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.5 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 44 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.9 g 食塩 0.0 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 165 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 10.4 g 食塩 0.4 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 9.0 g 食塩 0.1 g
	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 46.8 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 48.5 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.2 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 30.3 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 29.2 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 47.3 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 28.5 g 食塩 6.5 g