

献立表

2024年6月2日（日）～ 2024年6月8日（土）

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	御飯 納豆（梅） チンゲン菜と油揚げの煮浸し 牛乳	食パン ジャム（りんご） ジャーマンオムレツ パンプキンサラダ 牛乳	御飯 桜えびしんじょう 漬物（きゅうり漬） 元気ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 肉詰めいなり 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 五目三角野菜煮 ふりかけ（たらこ） 青梅ゼリー 牛乳	若菜雑炊 かにと豆腐のふんわり天 ゆずみそ 牛乳	御飯 豆腐とほうれん草の卵とじ ふりかけ（おかか） ごまプリン 牛乳
	エネルギー 453 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.0 g 食塩 1.3 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 9.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.1 g 食塩 1.0 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.2 g
昼食	御飯 味噌汁（なす） 豚肉と大根の煮物 キャベツのソテー 漬物（しその実）	麦御飯 コンソメスープ（コーン） 若鶏の炭火焼 おくらのおかか和え フルーツカクテル缶	天津丼 春雨スープ バンバンジー風サラダ フルーツ缶（白桃）	ポークカレー 漬物（福神漬） コンソメスープ（キャベツ） シーザーサラダ フルーツ缶（洋梨）	御飯 清汁（花麩・みつば） さばの味噌煮 菜の花のおろし和え 漬物（青しその実）	御飯 中華スープ（ハム） 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁（わかめ） 豚肉と里芋の煮物 いんげんの竹輪和え 漬物（千切たくあん）
	エネルギー 559 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.0 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・みつば） あじのムニエル風 小松菜とかまぼこの和え物 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・葉大根） さわらの照り焼き カリフラワーサラダ 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・にら） 牛肉と里芋の胡麻煮 春菊の錦糸和え 煮豆（うぐいす豆）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） めばるの煮付 白菜の和え物 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・ねぎ） 鶏肉と野菜の煮物 大根のわさび醤油和え フルーツ缶（みかん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜） 豚肉ときのこの炒め物 かぶの煮物 漬物（高菜油炒め）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 揚げ出し豆腐なめたけあん なすの生姜和え やわらか昆布佃煮
	エネルギー 440 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 7.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 3.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 3.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 15.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 4.8 g 食塩 2.7 g
3時	クリームソーダーゼリー	ぼんせんえび 牛乳	レモンケーキ 牛乳	カステラ 牛乳	オムレット（カスタード） 牛乳	お茶まんじゅう 牛乳	パームクーヘン 牛乳
	エネルギー 18 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 3.7 g 食塩 0.4 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 124 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	エネルギー 112 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 5.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 8.4 g 食塩 0.5 g
	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 41.1 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 44.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 35.9 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 36.5 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 40.9 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 48.6 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 45.5 g 食塩 6.4 g