

献立表

2024年6月9日（日）～ 2024年6月15日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 ひじきと大豆煮 うにソース フルーツ缶（黄桃） 牛乳	卵雑炊 信田煮 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 まるオムレツ ふりかけ（鮭） 豆乳ブラマンジェ 牛乳	御飯 えびと枝豆しんじょう たいみそ 元気ヨーグルト 牛乳	しらす雑炊 豆乳がんもどき 漬物（きゅうり漬） 牛乳	バターロール&クリームパン ジャム（ブルーベリー） ベーコンソテー スパゲッティサラダ 牛乳	御飯 しらすと青のり卵焼き ふりかけ（梅しそ） 桃ゼリー 牛乳
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 13.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.9 g 食塩 1.0 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.1 g 食塩 1.3 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.7 g 食塩 1.5 g
昼食	御飯 清汁（舞茸・いんげん） ほっけのゆず味噌焼き 春雨サラダ 煮豆（白いんげん）	きつねそば 彩りしんじょ ヨーグルト（ぶどう）	麦御飯 清汁（豆腐・ねぎ） 牛肉コロッケ ブロッコリーと卵和え デザートムース（いちご）	御飯 味噌汁（さつま芋・みつば） 豚バラ大根 ほうれん草の白和え 漬物（たくあんみじん）	6月行事食 五目御飯 すり流し汁 夏野菜の天ぷら 豚肉角煮 あじさい水まんじゅう	親子丼 味噌汁（南瓜） 菜の花の和え物 漬物（赤きゅうり）	御飯 味噌汁（なめこ・ねぎ） 牛肉と野菜の五目炒め チンゲン菜のかにかま和え フルーツ缶（りんご）
	エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 4.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 23.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 8.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 19.3 g 食塩 2.2 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（キャベツ・ねぎ） 牛肉と野菜の炒め煮 アスパラの和え物 漬物（白菜）	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（もやし・にら） 豚肉とピーマンの炒め物 カリフラワーのマリネ 煮豆（野菜豆）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜・人参） メルルーサのレモン醤油焼き 小松菜の磯辺和え 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・葉大根） 鶏肉のおろし煮 キャベツとさつま揚げの煮浸し フルーツ缶（パイン）	御飯（カルシウム強化） 清汁（とろろ昆布） 赤魚の山椒煮 里芋の土佐煮 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・しそ） カレイの生姜煮 えんどうの油炒め フルーツ缶（マンゴー）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（大根・人参） 鶏肉とじゃが芋の煮物 カリフラワーの和風ドレ和え なめ茸
	エネルギー 410 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 4.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 6.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 4.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 3.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 5.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.8 g
3時	薄皮まんじゅう 牛乳	きみしぐれ 牛乳	白こしあんまんじゅう 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	ラフランスゼリー	くろ棒 牛乳	やわらかおかき（のり塩） 牛乳
	エネルギー 108 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.8 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 145 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 3.7 g 食塩 0.2 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 8.7 g 食塩 0.4 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 129 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 119 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 7.3 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 26.7 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 56.1 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 26.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 39.9 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 41.4 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 33.9 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 43.5 g 食塩 6.8 g