

献立表

2024年6月16日（日）～ 2024年6月22日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	御飯 とろろ ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 白身魚のふんわり天 ふりかけ（野菜） 青りんごゼリー 牛乳	食パン ジャム（いちご） チーズオムレツ ポテトサラダ 牛乳	五目雑炊 ソフトいなり 漬物（きゅうり漬） 牛乳	御飯 枝豆しんじょう ふりかけ（たまご） 元気ヨーグルト 牛乳	ほたて雑炊 ふんわり五目豆腐揚げ 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 高野豆腐と海老の卵とじ のり佃 ぶどうゼリー 牛乳
	1食当り 371 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 5.5 g 食塩 1.0 g	1食当り 470 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 10.9 g 食塩 1.3 g	1食当り 430 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.9 g 食塩 2.1 g	1食当り 368 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.3 g	1食当り 440 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 6.9 g 食塩 1.5 g	1食当り 392 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 13.3 g 食塩 1.8 g	1食当り 454 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.4 g 食塩 1.3 g
昼食	御飯 味噌汁（大根・葉大根） あじバター醤油焼 いんげんのわさび和え 漬物（高菜油炒め）	オムライス オニオンスープ ハムサラダ フルーツ缶（白桃）	麦御飯 清汁（舞茸・ねぎ） 鶏肉と大根の味噌煮 チンゲン菜のなめ茸和え やわらか昆布佃煮	ハヤシライス 野菜スープ コーンサラダ さくらんぼゼリー	御飯 味噌汁（わかめ・長ねぎ） 牛皿 菜の花の中華和え フルーツ缶（洋なし）	御飯 味噌汁（おくら） さわらの生姜醤油焼き じゃが芋と竹輪の煮物 漬物（千切たくあん）	御飯 味噌汁（もやし・にら） 鶏肉唐揚げ かぼちゃシューマイ 漬物（青しその実）
	1食当り 470 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩 2.4 g	1食当り 518 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.1 g	1食当り 396 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.6 g 食塩 2.2 g	1食当り 524 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.1 g 食塩 1.4 g	1食当り 467 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.8 g 食塩 1.8 g	1食当り 478 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 8.9 g 食塩 2.2 g	1食当り 506 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.1 g 食塩 2.9 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（花麩・ねぎ） 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ キャベツの和え物 まぐろフレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 清汁（さつま芋・みつば） たらの磯辺あん おくらのゆかり和え 煮豆（うぐいす）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・葉大根） 豚肉と野菜のオイスター炒め なすのからし和え 冷奴	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（油揚げ・ねぎ） 筑前煮 白菜の煮浸し 漬物（桜大根）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（かぶ・しそ） さば西京焼き ほうれん草の炒め物 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 鶏肉の治部煮 ブロッコリーのゆずドレ和え 煮豆（金時）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・にら） すき焼き風 カリフラワーのツナ和え フルーツ缶（みかん）
	1食当り 458 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.2 g 食塩 3.2 g	1食当り 453 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 1.1 g 食塩 2.2 g	1食当り 512 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.2 g	1食当り 444 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 5.0 g 食塩 2.5 g	1食当り 512 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.6 g 食塩 2.4 g	1食当り 514 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 5.2 g 食塩 2.2 g	1食当り 490 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.5 g 食塩 1.8 g
3時	ムーンライトクッキー 牛乳	コーヒーゼリー	カスタードプチケーキ 牛乳 デイ おやつレク	どら焼き 牛乳	ミルクまんじゅう 牛乳	栗まんじゅう 牛乳	しっとりプチケーキ 牛乳
	1食当り 164 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 9.0 g 食塩 0.1 g	1食当り 26 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	1食当り 127 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 7.0 g 食塩 0.3 g	1食当り 135 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 4.4 g 食塩 0.2 g	1食当り 117 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.6 g 食塩 0.2 g	1食当り 114 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	1食当り 127 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 7.0 g 食塩 0.3 g
	1食当り 1463 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 38.4 g 食塩 6.7 g	1食当り 1467 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 25.0 g 食塩 5.6 g	1食当り 1465 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 45.8 g 食塩 6.8 g	1食当り 1471 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 32.2 g 食塩 6.4 g	1食当り 1536 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 36.9 g 食塩 5.9 g	1食当り 1498 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 30.9 g 食塩 6.4 g	1食当り 1577 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 43.0 g 食塩 6.3 g