

〇〇 令和6年 4月 献立表 〇〇

| | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) |
|-----|--|--|--|---|--|--|
| 昼食 | ご飯(白米) みそ汁(わかめ・キャベツ) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮 | ご飯(白米) コーンクリームシチュー キャベツのサラダ 果物缶(黄桃) | ご飯(白米) すまし汁(麩・絹さや) さわら西京焼 豆腐のかにあんかけ | ご飯(白米) みそ汁(なめこ・ねぎ) ハムカツとコロケ ブロッコリーのサラダ 果物缶(みかん) | ご飯(白米) すまし汁(とろろ昆布・こねぎ) 鶏の味噌麹焼 五目煮 | ご飯(白米) 中華スープ(ねぎ・椎茸) 牛皿 ナムル(卵) |
| 一日計 | エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g | エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 756 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.7 g | エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g | エネルギー 739 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 5.8 g |
| | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) |
| 昼食 | ポークカレー スープ(キャベツ・人参) 春雨サラダ | 鶏の三色丼 みそ汁(なめこ・ねぎ) キャベツとあさりの炒め物 | ご飯(白米) みそ汁(玉ねぎ・さつまい) 豚肉の生姜焼き ナスの煮付け | ご飯(白米) みそ汁(ねぎ・チンゲン菜) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮 | ご飯(白米) 中華スープ(ニラ・コーン) 麻婆豆腐 しゅうまい | ご飯(白米) スープ(えのき茸・絹さや) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ |
| 一日計 | エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 5.1 g | エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 660 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g | エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.8 g | エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.9 g |
| | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) |
| 昼食 | ご飯(白米) みそ汁(大根・わかめ) 赤魚の煮付け れんこんの金平 | ご飯(白米) みそ汁(玉ねぎ・さつまい) メンチカツといかフライ ひじきの煮物 | ご飯(白米) スープ(キャベツ・人参) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ | 中華丼 中華スープ(ねぎ・椎茸) レンコンのサラダ | ご飯(白米) スープ(玉ねぎ・人参) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ りんごゼリー | ご飯(白米) 中華スープ(ニラ・コーン) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し |
| 一日計 | エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.4 g | エネルギー 740 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.4 g | エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.9 g | エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g |
| | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) |
| 昼食 | ご飯(白米) みそ汁(わかめ・えのき茸) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え | ソース焼きそば 中華スープ(ニラ・コーン) チンゲン菜とえのき茸の中華和え 果物缶(黄桃) | ご飯(白米) みそ汁(なめこ・ねぎ) 筑前煮 小松菜の塩麹和え | ご飯(白米) すまし汁(里芋・えのき茸) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物 | ハヤシライス スープ(玉ねぎ・コーン) ミックスサラダ | ご飯(白米) スープ(しめじ・玉ねぎ) とんかつ 小松菜の煮浸し |
| 一日計 | エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 515 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 5.4 g | エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g | エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g | エネルギー 702 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.9 g |
| | 29(月) | 30(火) | | | | |
| 昼食 | ご飯(白米) スープ(キャベツ・人参) タンドリーチキン マカロニサラダ | 炒飯 中華スープ(青菜・コーン) 揚げ餃子 フルーチェ(いちご) | | | | |
| 一日計 | エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g | エネルギー 769 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 4.2 g | | | | |