

献立表

2024年 1 1 月 [第二明光園]

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	ご飯 (米60g) みそ汁 (じゃが芋) 肉団子と小松菜のコンソメあん ブロッコリーの胡麻和え ねぎ納豆	ご飯 (米60g) みそ汁 (もずく) スクランブルエッグ スパゲティ-サラダ ふりかけ (鉄入り)	ご飯 (米60g) みそ汁 (里芋) ウインナーと野菜のクリーム煮 切干大根のサラダ 金時豆の甘煮	ご飯 (米60g) みそ汁 (大根) 根菜入りつくね マカロニサラダ 明太風味ソース	ご飯 (米60g) みそ汁 (なす) 厚揚げのオレンジチャップ さつまいものそぼろ煮 味のり	ご飯 (米60g) みそ汁(キャベツ) 根菜入りつくね マカロニのトマトソース炒め のりの佃煮	ご飯 (米60g) みそ汁 (玉葱) 肉団子の照り焼き 根菜サラダ ねぎ納豆
10時	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳
昼食	ご飯 (米60g) カニ玉 切り干し大根煮 胡瓜の梅肉和え	チキンライス ジャーマンポテト 青りんごゼリー 牛 乳	五目焼きそば (麺100g) いんげんのサラダ フルーツポンチ 牛 乳	ミニサンド (ポテト) あんぱん ロールキャベツ 千切りサラダ パンプキンポタージュ 牛 乳	ご飯 (米60g) とんかつ ひじきの煮物 しば漬け 牛 乳	ご飯 (米60g) 鶏肉のもみじ焼き 里芋の煮物 小松菜とツナの和え物 牛 乳	チキンライス ジャーマンポテト フルーツ杏仁 牛 乳
3時	黒 棒 ほうじ茶	甘 酒	せんべい 煎 茶	饅頭 ほうじ茶	野菜ジュース	ヨーグルト	野菜ジュース
夕食	ご飯 (米60g) 清まし汁 (豆腐) メンチカツ 茄子と玉葱の味噌炒め みかんなます	ご飯 (米60g) みそ汁 (玉ねぎ) マーボー茄子 青梗菜の炒め物 カリフラワーと小松菜のお浸し	ご飯 (米60g) みそ汁 (卵) ポークチャップ ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ	ご飯 (米60g) みそ汁 (丸蕪) いわしの梅煮 人参しりしり きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 (米60g) みそ汁 (もやし) 鶏肉のねぎ塩焼き マカロニのソテー ほうれん草の白和え	ご飯 (米60g) みそ汁 (卵) にしんの蒲焼 玉葱とベーコンの炒め物 おくらと長芋の和え物	ご飯 (米60g) みそ汁 (大根) 牛肉と焼き豆腐の煮物 ピーマンの炒め物 きゅうりとねぎの塩だれ和え
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	エネルギー	1525 kcal	1689 kcal	1660 kcal	1689 kcal	1663 kcal	1706 kcal
	たんぱく質	54.9 g	66.4 g	62.4 g	61.5 g	65.9 g	67.8 g
	脂質	45.2 g	67.7 g	49.7 g	64.6 g	57.5 g	54.5 g
	カルシウム	707 mg	950 mg	831 mg	1052 mg	1017 mg	896 mg
	鉄	7.1 mg	6.7 mg	6.8 mg	6.2 mg	13 mg	5.8 mg
食塩相当量	8.8 g	9.9 g	9.7 g	8.7 g	9 g	11.2 g	8.2 g

*都合により献立を変更することがあります。