

## 献立表

2024年 1 1 月 [第二明光園]

	2 4 (日)	2 5 (月)	2 6 (火)	2 7 (水)	2 8 (木)	2 9 (金)	3 0 (土)
朝食	ご飯(米60g) みそ汁(玉ねぎ) ちくわと昆布の炒り煮 おからサラダ たまご風味ソース	ご飯(米60g) みそ汁(じゃが芋) 厚揚げの豆乳クリーム煮 根菜サラダ 鯛みそ	ご飯(米60g) みそ汁(丸かぶ) ひじきと枝豆の寄せ揚げ めかぶの三杯酢和え 梅ソース	ご飯(米60g) みそ汁(なす) 野菜とマカロニのコンソメ煮 人参と蒸し鶏のサラダ ごぼうの鶏そぼろ和え	ご飯(米60g) みそ汁(もやし) 肉団子の中華あん ひじきのサラダ ふりかけ(鉄入り)	ご飯(米60g) みそ汁(大根) 厚揚げの野菜あんかけ 茎わかめさっぱり和え でんぶ	ご飯(米60g) みそ汁(豆腐) 厚焼玉子 ごぼうのサラダ 黒豆
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯(米60g) 春巻 大根の炒め煮 胡瓜のマヨネーズ和え	ご飯(米60g) あじの大葉フライ にらと玉子の炒め物 春雨サラダ	ご飯(米60g) 千種焼き とうがんの含め煮 ナメタケおろし	おきりこみ さつまいものバターしょうゆ煮 ビヨーグルト	ご飯(米60g) メルルーサのパジル焼き 大根と厚揚げの煮物 ハムサラダ	ミニサンド(ツナ) かぼちゃパン えび湯葉巻きのおんかけ 小松菜のお浸し コーンスープ	ご飯(米60g) 太刀魚の香り醤油漬け キャベツとベーコンの重ね蒸し 青梗菜の中華お浸し
3時	レモンティー	ウエハース 煎茶	フルーチェ	生姜湯	ブッセ ほうじ茶	アップルティー	甘酒
夕食	ご飯(米60g) みそ汁(里芋) 洋風ハンバーグ なすのベーコン煮 三色豆のツナマヨサラダ	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け	ご飯(米60g) みそ汁(小松菜) 鶏肉のねぎ塩焼き 青のりポテト チーズと黒こしょうのキャベツサラダ	ご飯(米60g) みそ汁(もずく) さばのみぞれ煮 小松菜の卵とじ キャベツのレモン酢和え	ご飯(米60g) みそ汁(キャベツ) 豆腐ハンバーグ かぶの軟らか煮 おからごぼう	ご飯(米60g) みそ汁(青梗菜) メンチカツ 春雨のソテー ほうれん草ナムル	ご飯(米60g) みそ汁(椎茸) 豚肉の生姜焼き さつまいもとブルーンの甘煮 卵の花
成分値	<一日合計> エネルギー 1518 kcal たんぱく質 47.9 g 脂質 54.6 g カルシウム 607 mg 鉄 5.5 mg 食塩相当量 8.6 g	<一日合計> エネルギー 1529 kcal たんぱく質 44.4 g 脂質 72.1 g カルシウム 648 mg 鉄 8.6 mg 食塩相当量 6.7 g	<一日合計> エネルギー 1555 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 52.4 g カルシウム 721 mg 鉄 6.6 mg 食塩相当量 7 g	<一日合計> エネルギー 1516 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 49.1 g カルシウム 621 mg 鉄 6 mg 食塩相当量 8.2 g	<一日合計> エネルギー 1558 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 53.4 g カルシウム 682 mg 鉄 18 mg 食塩相当量 7.3 g	<一日合計> エネルギー 1512 kcal たんぱく質 52.4 g 脂質 49.1 g カルシウム 740 mg 鉄 7.2 mg 食塩相当量 9.5 g	<一日合計> エネルギー 1568 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 54.6 g カルシウム 658 mg 鉄 6.7 mg 食塩相当量 7.6 g

\*都合により献立を変更することがあります。