

# 令和6年度 青森県自治研修所献立

2024. 8. 19～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食	献立名	/	ご飯 ゆで卵 ハム盛り合わせ レタスサラダ みそ汁	ご飯 アジの開き焼き ふきのゴマ味噌和え 小松菜のお浸し みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き れんこん金平 たまご豆腐 みそ汁	ご飯 目玉焼き ベーコン レタスサラダ みそ汁
	kcal		521.0	596.0	613.0	608.0
	蛋白質		18.9	27.7	31.8	20.4
	脂質		11.0	11.3	9.6	15.9
	塩分		2.1	2.6	2.3	2.6
昼食	献立名	チャーハン もやしと豆苗のナムル ネギの中華スープ	かけうどん(温/冷) 五目炊き込みご飯 大根の甘酢漬	ご飯 メンチカツ マカロニポテトサラダ もやしとカニカマの酢の物 玉ねぎとしめじのみそ汁	キーマカレー コールスロー ヨーグルト	ご飯 鯖のみりん焼 ピーマンのきんぴら 大根と五目巾着の煮物 豆腐のみそ汁
	kcal	721.0	618.0	746.0	702.0	732.0
	蛋白質	23.6	20.2	24.3	20.5	26.3
	脂質	18.8	12.9	19.3	18.8	26.3
	塩分	1.7	3.7	2.8	2.3	2.3
夕食	献立名	ご飯 赤魚の煮つけ 茄子とピーマンの揚げ浸し 心のりとあおさのみそ汁	ご飯 牛肉のすき煮 たたき長いもの梅和え キャベツとえのきのみそ汁	ご飯 回鍋肉 豆腐と海藻のサラダ 玉子の中華風スープ	ご飯 鶏のから揚げ 大根サラダ 五目ひじき煮 あさりのみそ汁	/
	kcal	826.0	705.0	653.0	708.0	
	蛋白質	32.2	28.4	22.2	33.0	
	脂質	20.4	21.4	19.9	24.2	
	塩分	2.5	2.0	2.5	3.2	