



週間予定献立表

	4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き ほうれん草のポン酢和え 梅干し 【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのコンソメ煮 味付けのり 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め おろし納豆 わらびのなめ茸和え 【エネルギー】 450 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め おから炒り アスパラのお浸し 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 大豆とベーコンのコンソメ煮 のり佃煮 【エネルギー】 352 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】 465 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 ひき煮 ふりかけ 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.3 g
	ご飯 オムレツミートソースかけ ビーフンソテー 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 626 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 82.3 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 アジの梅おろしかけ 高野豆腐の煮物 アスパラの錦糸和え りんご 牛乳 【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 27.6 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 93.9 g 【塩分】 5.2 g	ご飯 鶏肉の照り焼き 和風スパゲティソテー チンゲン菜の辛子和え 甘夏みかん 牛乳 【エネルギー】 652 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 89.0 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 ホキの野菜あんかけ いんげんのマヨ和え オクラとなめこ和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 588 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 18.1 g 【炭水化物】 79.4 g 【塩分】 1.3 g	★おすすめメニュー★ さくらうどん 天ぷら 菜の花のビーナツ和え 大根の梅和え りんご・牛乳 【エネルギー】 704 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 23.5 g 【炭水化物】 102.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み しめじのツナ炒め ほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 93.8 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の含め煮 チンゲン菜のナムル 甘夏みかん 牛乳 【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 104.1 g 【塩分】 2.0 g
昼食・おやつ	いちごクレープ	ショコラぶっせ	焼きドーナツ (豆乳)	エクレア	ココアワッフル	しっとり大福	メープルパンケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 ホキのコーンマヨ焼き ふきの金平 しば漬け 【エネルギー】 516 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 20.0 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌炒め 小松菜の酢醤油和え たくあん漬け 【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 豆腐サラダ オクラのお浸し 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き わかめの炒め物 さくら漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ 白菜の磯和え 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め ごぼうサラダ 胡瓜の甘酢和え 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 鯖のごま醤油焼き 豆腐ゆず味噌かけ いんげんの生姜和え 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.3 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承ください。 栄養管理担当

掲示期限

日迄