



週間予定献立表

	4月18日（月）	4月19日（火）	4月20日（水）	4月21日（木）	4月22日（金）	4月23日（土）	4月24日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のカニあんかけ 温泉卵 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 おろし納豆 わらびのおかか和え	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツのボン酢和え 味付け海苔	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 ほうれん草のくるみ和え	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き ひじき煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 切り干し大根の煮物 たらこ	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 揚げ茄子の生姜醤油 たいみそ
	【エネルギー】426 kcal 【たんぱく質】16.8 g 【脂質】7.8 g 【炭水化物】68.6 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】398 kcal 【たんぱく質】16.2 g 【脂質】6.5 g 【炭水化物】67.9 g 【塩分】3.8 g	【エネルギー】392 kcal 【たんぱく質】10.4 g 【脂質】11.7 g 【炭水化物】59.5 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】442 kcal 【たんぱく質】14.4 g 【脂質】8.4 g 【炭水化物】76.5 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】341 kcal 【たんぱく質】15.4 g 【脂質】4.8 g 【炭水化物】59.7 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】378 kcal 【たんぱく質】11.5 g 【脂質】6.4 g 【炭水化物】66.7 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】339 kcal 【たんぱく質】9.2 g 【脂質】3.6 g 【炭水化物】65.6 g 【塩分】2.5 g
	ご飯 アジの梅おろしかけ ふきの金平 カリフラワーの胡麻和え オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉と筍の炒め物 もやしとひじき和え オクラの磯和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキのコーンマヨ焼き 菜の花の錦糸和え 胡瓜の梅おかか和え 甘夏みかん 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 チンゲン菜のナムル りんご 牛乳	ご飯 豚肉と春野菜の炒め物 和風スパゲティソテー 大根の甘酢和え オレンジ 牛乳	ご飯 鯖の味噌焼き 豆腐のカニあんかけ なめこおろし フルーツミックス 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ 菜の花のソテー 白菜の甘酢和え オレンジ 牛乳
	【エネルギー】689 kcal 【たんぱく質】27.5 g 【脂質】14.4 g 【炭水化物】110.7 g 【塩分】4.9 g	【エネルギー】649 kcal 【たんぱく質】22.5 g 【脂質】21.1 g 【炭水化物】89.8 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】666 kcal 【たんぱく質】26.0 g 【脂質】25.5 g 【炭水化物】81.8 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】671 kcal 【たんぱく質】21.3 g 【脂質】25.1 g 【炭水化物】87.6 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】684 kcal 【たんぱく質】24.7 g 【脂質】22.4 g 【炭水化物】94.4 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】652 kcal 【たんぱく質】29.6 g 【脂質】20.5 g 【炭水化物】83.5 g 【塩分】3.4 g	【エネルギー】633 kcal 【たんぱく質】23.5 g 【脂質】22.1 g 【炭水化物】83.5 g 【塩分】2.4 g
昼食・おやつ	黒糖まんじゅう	カスタードケーキ	焼きドーナツ（チョコ）	ひんやりバニラムース	メープルパンケーキ	ババロアシュークリーム	ワッフル
	【エネルギー】689 kcal 【たんぱく質】27.5 g 【脂質】14.4 g 【炭水化物】110.7 g 【塩分】4.9 g	【エネルギー】649 kcal 【たんぱく質】22.5 g 【脂質】21.1 g 【炭水化物】89.8 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】666 kcal 【たんぱく質】26.0 g 【脂質】25.5 g 【炭水化物】81.8 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】671 kcal 【たんぱく質】21.3 g 【脂質】25.1 g 【炭水化物】87.6 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】684 kcal 【たんぱく質】24.7 g 【脂質】22.4 g 【炭水化物】94.4 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】652 kcal 【たんぱく質】29.6 g 【脂質】20.5 g 【炭水化物】83.5 g 【塩分】3.4 g	【エネルギー】633 kcal 【たんぱく質】23.5 g 【脂質】22.1 g 【炭水化物】83.5 g 【塩分】2.4 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め アスパラサラダ さくら漬け	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 茄子の肉味噌炒め つば漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 ポテトサラダ 小松菜のお浸し	ご飯 清汁 白身魚の煮付け 春雨サラダ たくあん漬け	ご飯 清汁 和風卵焼き アスパラのマヨ和え しば漬け	菜飯 スープ 鶏肉のトマト煮込み パンプキンサラダ いんげんの生姜和え	ご飯 清汁 ホキの胡麻味噌焼き 五目炒め 小松菜のわさび和え
	【エネルギー】462 kcal 【たんぱく質】17.6 g 【脂質】16.0 g 【炭水化物】59.3 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】378 kcal 【たんぱく質】18.4 g 【脂質】6.4 g 【炭水化物】58.0 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】579 kcal 【たんぱく質】17.7 g 【脂質】14.3 g 【炭水化物】92.3 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】415 kcal 【たんぱく質】18.9 g 【脂質】8.3 g 【炭水化物】62.9 g 【塩分】3.2 g	【エネルギー】446 kcal 【たんぱく質】16.2 g 【脂質】15.5 g 【炭水化物】57.7 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】536 kcal 【たんぱく質】18.9 g 【脂質】22.4 g 【炭水化物】62.7 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】410 kcal 【たんぱく質】18.0 g 【脂質】7.3 g 【炭水化物】66.3 g 【塩分】2.9 g
	【エネルギー】462 kcal 【たんぱく質】17.6 g 【脂質】16.0 g 【炭水化物】59.3 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】378 kcal 【たんぱく質】18.4 g 【脂質】6.4 g 【炭水化物】58.0 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】579 kcal 【たんぱく質】17.7 g 【脂質】14.3 g 【炭水化物】92.3 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】415 kcal 【たんぱく質】18.9 g 【脂質】8.3 g 【炭水化物】62.9 g 【塩分】3.2 g	【エネルギー】446 kcal 【たんぱく質】16.2 g 【脂質】15.5 g 【炭水化物】57.7 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】536 kcal 【たんぱく質】18.9 g 【脂質】22.4 g 【炭水化物】62.7 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】410 kcal 【たんぱく質】18.0 g 【脂質】7.3 g 【炭水化物】66.3 g 【塩分】2.9 g
	【エネルギー】462 kcal 【たんぱく質】17.6 g 【脂質】16.0 g 【炭水化物】59.3 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】378 kcal 【たんぱく質】18.4 g 【脂質】6.4 g 【炭水化物】58.0 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】579 kcal 【たんぱく質】17.7 g 【脂質】14.3 g 【炭水化物】92.3 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】415 kcal 【たんぱく質】18.9 g 【脂質】8.3 g 【炭水化物】62.9 g 【塩分】3.2 g	【エネルギー】446 kcal 【たんぱく質】16.2 g 【脂質】15.5 g 【炭水化物】57.7 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】536 kcal 【たんぱく質】18.9 g 【脂質】22.4 g 【炭水化物】62.7 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】410 kcal 【たんぱく質】18.0 g 【脂質】7.3 g 【炭水化物】66.3 g 【塩分】2.9 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。

掲示期限

日迄

栄養管理担当