週間予定献立表

	4月25日（月）	4月26日（火）	4月27日（水）	4月28日（木）	4月29日（金）	4月30日（土）	5月1日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ とろろ芋 梅干し 【エネルギー】414 kcal 【たんぱく質】13.5 g 【脂質】7.4 g 【炭水化物】72.1 g 【塩分】3.7 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 納豆 わらびのなめ茸和え 【エネルギー】438 kcal 【たんぱく質】17.1 g 【脂質】8.8 g 【炭水化物】71.1 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 温泉卵 いんげんの生姜和え 【エネルギー】395 kcal 【たんぱく質】15.2 g 【脂質】8.3 g 【炭水化物】61.0 g 【塩分】2.8 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 切干大根の煮物 金時煮豆 【エネルギー】389 kcal 【たんぱく質】10.6 g 【脂質】5.9 g 【炭水化物】72.6 g 【塩分】2.4 g	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ キャベツのコンソメ煮 のり佃煮 【エネルギー】423 kcal 【たんぱく質】13.3 g 【脂質】11.9 g 【炭水化物】65.9 g 【塩分】4.1 g	ご飯 みそ汁 鰆の西京焼き ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】378 kcal 【たんぱく質】15.7 g 【脂質】7.3 g 【炭水化物】60.6 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 厚焼き卵 ふりかけ 【エネルギー】377 kcal 【たんぱく質】11.1 g 【脂質】8.3 g 【炭水化物】60.1 g 【塩分】2.4 g
昼食・おやつ	ゆかりご飯 ハンバーグデミソースがけ スパゲティーサラダ キャベツの磯和え 甘夏みかん 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】772 kcal 【たんぱく質】24.5 g 【脂質】26.5 g 【炭水化物】103.5 g 【塩分】3.9 g	ご飯 豆腐の中華煮 大根と豚肉の炒り煮 胡瓜の梅おかか和え りんご 牛乳 エクレア 【エネルギー】559 kcal 【たんぱく質】19.3 g 【脂質】17.8 g 【炭水化物】78.1 g 【塩分】2.1 g	ご飯 アジの梅おろしかけ 筍の土佐煮 チンゲン菜のわさび和え オレンジ 牛乳 黒蜜パンケーキ 【エネルギー】556 kcal 【たんぱく質】25.1 g 【脂質】10.6 g 【炭水化物】88.4 g 【塩分】5.0 g	桜ご飯 鶏肉の照り焼き ベーコンポテトサラダ 菜の花の磯和え 甘夏みかん 牛乳 抹茶まんじゅう 【エネルギー】832 kcal 【たんぱく質】29.6 g 【脂質】27.0 g 【炭水化物】115.8 g 【塩分】3.9 g	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜大豆煮 白菜の胡麻酢和え フルーツミックス 牛乳 カエデの実 【エネルギー】622 kcal 【たんぱく質】24.4 g 【脂質】19.3 g 【炭水化物】84.5 g 【塩分】1.5 g	★おすすめメニュー★ 梅しらすご飯 玉子サラダコロッケ 小松菜の辛子和え りんご 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】616 kcal 【たんぱく質】15.8 g 【脂質】18.4 g 【炭水化物】95.0 g 【塩分】2.2 g	ご飯 豆腐ハンバーグあんかけ チンゲン菜の炒め煮 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳 ワッフル 【エネルギー】550 kcal 【たんぱく質】23.3 g 【脂質】12.6 g 【炭水化物】84.2 g 【塩分】3.1 g
夕食	ご飯 みそ汁 凍り豆腐の卵とじ煮 ささみのトウバンジャン和え オクラのお浸し 【エネルギー】420 kcal 【たんぱく質】20.3 g 【脂質】8.1 g 【炭水化物】63.1 g 【塩分】2.3 g	ご飯 清汁 サバの味噌煮 ニラともやしの炒め物 枝豆おろし 【エネルギー】447 kcal 【たんぱく質】22.2 g 【脂質】10.2 g 【炭水化物】63.7 g 【塩分】4.6 g	ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め アスパラサラダ しば漬け 【エネルギー】462 kcal 【たんぱく質】17.5 g 【脂質】15.9 g 【炭水化物】59.8 g 【塩分】2.7 g	ご飯 スープ オムレツミートソースかけ 和風マカロニサラダ さくら漬け 【エネルギー】443 kcal 【たんぱく質】16.7 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】62.2 g 【塩分】3.1 g	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め カニ豆腐 胡瓜のゆかり和え 【エネルギー】458 kcal 【たんぱく質】16.8 g 【脂質】14.8 g 【炭水化物】60.8 g 【塩分】3.1 g	ご飯 みそ汁 ホキの和風ムニエル もやしのカレー炒め チンゲン菜の錦糸和え 【エネルギー】463 kcal 【たんぱく質】17.5 g 【脂質】14.9 g 【炭水化物】61.8 g 【塩分】2.9 g	わかめご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め さつま芋の含め煮 カリフラワーのマヨ和え 【エネルギー】495 kcal 【たんぱく質】15.4 g 【脂質】12.8 g 【炭水化物】77.9 g 【塩分】2.1 g

掲示期限　R4.5.1　日迄

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。　　栄養管理担当