週間予定献立表

	4月10日（月）	4月11日（火）	4月12日（水）	4月13日（木）	4月14日（金）	4月15日（土）	4月16日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 小松菜のくるみ和え 梅干し 【エネルギー】360 kcal 【たんぱく質】10.7 g 【脂質】6.8 g 【炭水化物】62.4 g 【塩分】3.9 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 ほうれん草のおかか和え 【エネルギー】404 kcal 【たんぱく質】16.5 g 【脂質】7.6 g 【炭水化物】66.0 g 【塩分】2.4 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 温泉卵 わらびのお浸し 【エネルギー】422 kcal 【たんぱく質】15.8 g 【脂質】10.4 g 【炭水化物】63.4 g 【塩分】2.6 g	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】459 kcal 【たんぱく質】13.4 g 【脂質】7.9 g 【炭水化物】82.7 g 【塩分】2.3 g	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 おから炒り たいみそ 【エネルギー】374 kcal 【たんぱく質】15.7 g 【脂質】5.2 g 【炭水化物】63.5 g 【塩分】3.6 g	ご飯 みそ汁 鰆の西京焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔 【エネルギー】350 kcal 【たんぱく質】14.2 g 【脂質】7.1 g 【炭水化物】54.6 g 【塩分】1.9 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麸の煮物 ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】374 kcal 【たんぱく質】10.4 g 【脂質】5.9 g 【炭水化物】66.3 g 【塩分】2.2 g
昼食・おやつ	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き 大根サラダ 菜の花の辛子和え 甘夏みかん 牛乳 練りきり 【エネルギー】644 kcal 【たんぱく質】24.1 g 【脂質】21.3 g 【炭水化物】86.7 g 【塩分】2.4 g	ご飯 鶏肉と茄子のチリソース煮 ブロッコリーソテー 春雨サラダ フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】669 kcal 【たんぱく質】20.9 g 【脂質】19.3 g 【炭水化物】100.4 g 【塩分】2.7 g	ご飯 ほっけの塩焼き わかめのマヨサラダ オクラとなめこ和え オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】621 kcal 【たんぱく質】24.6 g 【脂質】13.9 g 【炭水化物】98.4 g 【塩分】1.5 g	ご飯 豚肉のピリ辛炒め ポテトサラダ 小松菜のお浸し りんご 牛乳 ワッフル 【エネルギー】689 kcal 【たんぱく質】23.9 g 【脂質】19.7 g 【炭水化物】101.9 g 【塩分】1.6 g	ご飯 鰆の梅葱焼き ほうれん草のごま和え キャベツの即席漬け 甘夏みかん 牛乳 焼きドーナツ（抹茶） 【エネルギー】616 kcal 【たんぱく質】25.1 g 【脂質】17.5 g 【炭水化物】86.1 g 【塩分】2.5 g	ご飯 チンジャオロースえび焼売 大根と人参のピリ辛和え フルーツミックス 牛乳 エクレア 【エネルギー】603 kcal 【たんぱく質】24.9 g 【脂質】18.7 g 【炭水化物】81.0 g 【塩分】2.0 g	ご飯 鮭の二色焼き 高野豆腐の煮物 白菜の甘酢和え オレンジ 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】638 kcal 【たんぱく質】29.0 g 【脂質】16.6 g 【炭水化物】86.7 g 【塩分】1.8 g
夕食	ご飯 みそ汁 オムレツミートソースかけ カリフラワーソテー 野沢菜漬け 【エネルギー】419 kcal 【たんぱく質】14.9 g 【脂質】12.0 g 【炭水化物】60.9 g 【塩分】3.0 g	ご飯 みそ汁 アジの香味焼き パンプキンサラダ アスパラのごま和え 【エネルギー】560 kcal 【たんぱく質】25.4 g 【脂質】19.3 g 【炭水化物】69.0 g 【塩分】3.2 g	ご飯 みそ汁 おろしハンバーグ 山菜の煮物 たくあん漬け 【エネルギー】441 kcal 【たんぱく質】16.1 g 【脂質】9.3 g 【炭水化物】71.2 g 【塩分】4.6 g	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き 春雨サラダ つぼ漬け 【エネルギー】474 kcal 【たんぱく質】21.6 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】66.3 g 【塩分】4.3 g	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 いんげんとツナサラダ しば漬け 【エネルギー】397 kcal 【たんぱく質】11.9 g 【脂質】10.5 g 【炭水化物】61.9 g 【塩分】2.6 g	ご飯 みそ汁 ホキのバター醤油焼き アスパラサラダ さくら漬け 【エネルギー】372 kcal 【たんぱく質】16.9 g 【脂質】7.3 g 【炭水化物】57.5 g 【塩分】1.9 g	ご飯 清汁 豚肉の甘酢炒め 豆腐ゆず味噌かけ オクラの磯和え 【エネルギー】482 kcal 【たんぱく質】19.0 g 【脂質】15.1 g 【炭水化物】63.6 g 【塩分】2.6 g

掲示期限　R5年4月16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