



週間予定献立表

	4月17日（月）	4月18日（火）	4月19日（水）	4月20日（木）	4月21日（金）	4月22日（土）	4月23日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き とろろ芋 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん ラジウム卵 わらびのなめ茸和え	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 青梗菜のソテー たいみそ	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め ひじき煮 たまごふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 切り干し大根の煮物 梅干し	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 菜の花の胡麻ドレ和え たらこ
	【エネルギー】413 kcal 【たんぱく質】16.1 g 【脂質】5.0 g 【炭水化物】73.7 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】398 kcal 【たんぱく質】17.1 g 【脂質】7.7 g 【炭水化物】62.4 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】409 kcal 【たんぱく質】16.6 g 【脂質】7.2 g 【炭水化物】69.0 g 【塩分】3.8 g	【エネルギー】389 kcal 【たんぱく質】10.5 g 【脂質】11.3 g 【炭水化物】59.2 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】386 kcal 【たんぱく質】12.5 g 【脂質】8.8 g 【炭水化物】63.5 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】341 kcal 【たんぱく質】16.0 g 【脂質】3.8 g 【炭水化物】60.7 g 【塩分】3.8 g	【エネルギー】364 kcal 【たんぱく質】11.5 g 【脂質】5.8 g 【炭水化物】64.6 g 【塩分】2.9 g
	ご飯 豚丼風煮 ポテトサラダ 大根の甘酢和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 アジの梅おろしかけ ふきの金平 白菜の胡麻和え りんご 牛乳	桜ご飯 筍コロッケ アスパラサラダ 菜の花の辛子和え 甘夏みかん 牛乳	ご飯 鰹のコーンヨ焼き キャベツのトマト煮 玉葱とわかめのお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉とわかめと筍炒め物 大根としらすの梅ドレ和え オクラのお浸し りんご 牛乳	ご飯 鮭のきのこあんかけ 和風スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け 甘夏みかん 牛乳	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 野菜大豆煮 アスパラのお浸し オレンジ 牛乳
	ババロアシュークリーム	バナナクレープ	ひんやり抹茶ムース	ココアワッフル	カエデの実	焼きドーナツ(チョコ)	黒糖まんじゅう
	【エネルギー】824 kcal 【たんぱく質】22.8 g 【脂質】30.4 g 【炭水化物】110.4 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】651 kcal 【たんぱく質】28.1 g 【脂質】18.9 g 【炭水化物】89.4 g 【塩分】5.0 g	【エネルギー】669 kcal 【たんぱく質】16.3 g 【脂質】26.0 g 【炭水化物】92.1 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】675 kcal 【たんぱく質】26.1 g 【脂質】25.1 g 【炭水化物】83.9 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】637 kcal 【たんぱく質】22.0 g 【脂質】23.9 g 【炭水化物】80.1 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】555 kcal 【たんぱく質】25.8 g 【脂質】12.1 g 【炭水化物】82.9 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】434 kcal 【たんぱく質】22.0 g 【脂質】9.4 g 【炭水化物】61.9 g 【塩分】4.3 g
夕食	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 鶏ひきと車麩の煮物 葱味噌にんにく	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 清汁 カニと枝豆のあんかけ豆腐 茄子の肉味噌炒め つば漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 いんげんとツナサラダ 小松菜の磯和え	ゆかりご飯 清汁 ホキの煮付け 春雨サラダ たくあん漬け	ご飯 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 サバの味噌焼き 豆腐のかにあん なめこおろし
	【エネルギー】399 kcal 【たんぱく質】20.1 g 【脂質】4.9 g 【炭水化物】64.9 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】446 kcal 【たんぱく質】15.7 g 【脂質】15.5 g 【炭水化物】58.6 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】394 kcal 【たんぱく質】15.6 g 【脂質】7.8 g 【炭水化物】62.6 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】488 kcal 【たんぱく質】16.4 g 【脂質】14.7 g 【炭水化物】69.9 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】420 kcal 【たんぱく質】19.2 g 【脂質】8.5 g 【炭水化物】63.6 g 【塩分】3.8 g	【エネルギー】532 kcal 【たんぱく質】18.6 g 【脂質】22.4 g 【炭水化物】62.0 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】434 kcal 【たんぱく質】22.0 g 【脂質】9.4 g 【炭水化物】61.9 g 【塩分】4.3 g

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

掲示期限 R5年4月23日迄