



週間予定献立表

	4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 ラジウム卵 金時煮豆 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.3 g	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】 390 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 70.9 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 京風白和え いんげんの生姜和え 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 ふんわり天 切り干し大根の煮物 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】 447 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 鱈の西京焼き ひじき煮 たまごふりかけ 【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 1.9 g
	★おすすめメニュー★						
昼食・おやつ	梅しらすご飯 南瓜チーズコロッケ 大根サラダ 胡瓜の即席漬け りんご・牛乳 エクレア 【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 28.1 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 親子煮 蓮根五目炒め 小松菜のわさび和え オレンジ 牛乳 しっとり大福 【エネルギー】 644 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 100.0 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 豆腐の中華煮 大根と豚肉の炒り煮 アスパラのお浸し フルーツミックス 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】 620 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 87.1 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 アジの梅おろしかけ 筍の土佐煮 青梗菜のわさび和え オレンジ 牛乳 抹茶まんじゅう 【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 99.4 g 【塩分】 4.9 g	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 焼きドーナツ(豆乳) 【エネルギー】 775 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 27.9 g 【炭水化物】 103.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 ほっけの香味焼き 野菜大豆煮 白菜の胡麻マヨ和え フルーツミックス 牛乳 カエデの実 【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 25.3 g 【炭水化物】 87.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 焼き肉 アスパラサラダ 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】 683 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 24.5 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 2.1 g
	夕食	ご飯 スープ ハンバーグデミソースかけ スパゲティソテー キャベツの磯和え 【エネルギー】 552 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 80.4 g 【塩分】 4.9 g	ご飯 みそ汁 鱈の野菜あんかけ 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】 370 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 清汁 オムレツカレーソースかけ もやしとひじき和え さくら漬け 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め アスパラのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 大根の甘酢和え 青かつば漬け 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め マカロニサラダ つば漬け 【エネルギー】 552 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 2.4 g

都合によりメニューを変更する場合があります。 栄養管理担当

掲示期限 R5年4月30日迄