



# 週間予定献立表

	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜とツナの炒り煮 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ひき煮 たらこふりかけ 【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 10.2 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 鱈の西京焼き とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 74.0 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん ラジウム卵 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 切り干し大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 オクラのおろし和え たまごふりかけ 【エネルギー】 330 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 3.3 g
	わかめご飯 オムレツのトマトソースかけ カリフラワーソテー キャベツのおかか和え りんご 牛乳 【エネルギー】 573 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 90.8 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 豚丼風煮 春雨サラダ 胡瓜と塩昆布の浅漬け フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 85.5 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 ホキの和風ムニエル パンプキンサラダ オクラのお浸し バナナ 牛乳 【エネルギー】 816 kcal 【たんぱく質】 28.5 g 【脂質】 36.0 g 【炭水化物】 93.4 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 豚肉と春野菜の炒め物 ふきの金平 白菜の胡麻和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 693 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 26.9 g 【炭水化物】 87.6 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 赤魚の塩焼き 大根としらすの梅ドレ和え 菜の花の辛子和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 75.8 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 玉葱のお浸し りんご 牛乳 【エネルギー】 692 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 101.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 ハンバーグデミソースかけ いんげんサラダ ほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 631 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 86.8 g 【塩分】 2.3 g
昼食・おやつ	抹茶まんじゅう	クリームワッフル	ひんやりバニラムース	焼きチョコドーナツ	苺クレープ	レーズン蒸しパン	黒蜜パンケーキ
	【エネルギー】 573 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 90.8 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 85.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 816 kcal 【たんぱく質】 28.5 g 【脂質】 36.0 g 【炭水化物】 93.4 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 693 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 26.9 g 【炭水化物】 87.6 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 75.8 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 692 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 101.2 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 631 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 86.8 g 【塩分】 2.3 g
夕食	ご飯 わかめスープ タラの煮付け 揚げ茹子の生姜和え ふきのとうみそ 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 2.3 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ ハリハリサラダ 赤かっぱ漬 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 清汁 豚肉の酒粕煮 ほうれん草のソテー さくら漬 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 69.3 g 【塩分】 3.8 g	ゆかりご飯 みそ汁 和風卵焼き ポテトサラダ 小松菜と塩昆布のお浸し 【エネルギー】 554 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 82.7 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 山菜おろし たくあん漬 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 かき卵汁 鶏肉の活部煮 マカロニサラダ つば漬 【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 3.2 g
	【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 2.3 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 69.3 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 554 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 82.7 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 3.2 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 R6年4月21日迄