



週間予定献立表

	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 温泉玉子 菜の花のおかか和え 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 ふんわり天のあんかけ 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ミニポトフ 味付け海苔 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 たいみそ 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 切り干し大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 316 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 57.8 g 【塩分】 3.5 g
	★おすすめメニュー★ 山菜ご飯 桜えび入クリームコロッケ ブロッコリーサラダ 胡瓜の即席漬け フルーツミックス・牛乳	ご飯 鶏肉のごま焼き 桜色ポテトサラダ 青梗菜の酢味噌和え バナナ 牛乳	ご飯 ホッペの塩焼き ごぼうサラダ キャベツのゆかり和え オレンジ 牛乳	梅しらすご飯 ハンバーグカレーソースかけ もやしとひじきの和え物 オクラのお浸し りんご 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 カニ焼売 ぜんまいとほうれん草のナムル バナナ 牛乳	ご飯 鯖のスタミナ焼き 筍と豚肉の炒り煮 菜の花の錦糸和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ 白菜のごま酢和え オレンジ 牛乳
昼食・おやつ	カスタードケーキ 【エネルギー】 773 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 116.7 g 【塩分】 2.2 g	ひんやり苺ムース 【エネルギー】 795 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 27.7 g 【炭水化物】 111.2 g 【塩分】 3.1 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 97.7 g 【塩分】 1.5 g	季節の練り切り 【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 95.5 g 【塩分】 3.5 g	メープルパンケーキ 【エネルギー】 698 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 100.9 g 【塩分】 2.4 g	バナナクレープ 【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 28.7 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 82.4 g 【塩分】 3.3 g	焼きドーナツ(豆乳) 【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 26.5 g 【炭水化物】 87.3 g 【塩分】 2.0 g
	ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 野菜大豆煮 しば漬け 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 アジの梅おろしかけ ふきの金平 たくあん漬け 【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 71.4 g 【塩分】 5.9 g	ご飯 みそ汁 豚肉と春野菜の炒め物 スパゲティソテー なめこおろし 【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 ホキのムニエル ささみのトウバンジャン和え 青かつば漬け 【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き パンプキンサラダ 白菜のわさび和え 【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 31.9 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 コンソメスープ オムレツミートソースかけ いんげんのマヨ和え さくら漬け 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 南瓜煮 野沢菜漬け 【エネルギー】 474 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 74.0 g 【塩分】 3.4 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28日迄