



# 週間予定献立表

	4月29日 (月) 昭和の日	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金) 憲法記念日	5月4日 (土) みどりの日	5月5日 (日) こどもの日
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのツナ和え 味付け海苔 【エネルギー】 358 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 たいみそ 【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 ラジウム卵 うぐいす豆 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 とろろ芋 ほうれん草のくるみ和え 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 かつおふりかけ 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 9.8 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 2.7 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】 320 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 3.8 g
	ご飯 焼き肉 野菜大豆煮 菜の花の胡麻和え りんご 牛乳 【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 28.6 g 【脂質】 26.2 g 【炭水化物】 81.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 赤魚の塩焼き 春雨マヨサラダ 小松菜の辛子和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 694 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 84.3 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 鶏の唐揚げ ツナとひじき和え 胡瓜と大葉の即席漬け バナナ 牛乳 【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 95.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 麻婆豆腐 カフラワーの中華和え もやしのナムル オレンジ 牛乳 【エネルギー】 635 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 97.8 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 アジの南蛮漬け 金平ごぼう 大根のゆかり和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 84.7 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 オムレツのミートソースかけ ポテトサラダ オクラのお浸し りんご 牛乳 【エネルギー】 739 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 春野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け オレンジ 牛乳 【エネルギー】 751 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 26.5 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 3.5 g
昼食・おやつ	カスタードケーキ	ショコラぶっせ	黒蜜パンケーキ	抹茶まんじゅう	苺クレープ	ひんやりチョコムース	柏餅風練りきり
	【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 28.6 g 【脂質】 26.2 g 【炭水化物】 81.8 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 694 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 84.3 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 95.2 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 635 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 97.8 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 84.7 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 739 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 751 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 26.5 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 3.5 g
夕食	ご飯 みそ汁 ホキの煮付け ブロッコリーサラダ つば漬け 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 清汁 豚肉の甘酢和え 茄子の味噌炒め 赤かつば漬け 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.2 g	<b>わかめご飯</b> みそ汁 ほっけの香味焼き さつま芋の舎め煮 玉葱とわかめのお浸し 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 タラのカレー焼き いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 菜の花とベーコンソテー 白菜の甘酢和え 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 サバの梅おろしかけ もやしとわかめの炒め物 たくあん漬け 【エネルギー】 472 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 6.2 g	ご飯 清汁 カニと枝豆のあんかけ豆腐 鶏ささみの和え物 大葉みそ 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 3.4 g
	【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 472 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 6.2 g	【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 69.1 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5月5日迄