



週間予定献立表

	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草の胡麻和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 納豆 ジャーマンポテト 青かつば漬け 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし のり佃煮 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 56.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 ツナじゃが キャベツとハムマヨ和え さくら漬け 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 三角いなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 ひきな炒り つば漬け 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 57.3 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豆腐とひじきの炒り煮 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 73.3 g 【塩分】 2.5 g
	昼食・おやつ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 小松菜のナムル フルーツミックス 牛乳 マドレーヌ 【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 103.6 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしの梅ドレ和え キャベツの即席漬け バナナ 牛乳 クリームワッフル 【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 86.8 g 【塩分】 3.9 g	濃厚味噌ラーメン カニ焼売 胡瓜の生姜酢和え オレンジ 牛乳 どらやき 【エネルギー】 693 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 112.8 g 【塩分】 2.5 g	菜飯 オムレツのトマトソース ポテトサラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】 659 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 105.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 アジの葱塩焼き ぜんまいの炒り煮 菜の花の辛子和え りんご 牛乳 やわらかおかき (砂糖醤油) 【エネルギー】 562 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 80.5 g 【塩分】 2.3 g	チャーハン エビチリ マカロニサラダ 胡瓜の甘酢和え バナナ 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 832 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 122.9 g 【塩分】 4.2 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 いんげんとツナサラダ 白菜のお浸し 【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 69.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 わかめスープ たらこの煮つけ 揚げ茄子の生姜和え ふきのとう味噌 【エネルギー】 361 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 2.2 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 3.2 g	ゆかりご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛あんかけ ハリハリサラダ 菜の花の錦糸和え 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 清汁 豚肉酒粕煮 菜の花とベーコンソテー カリフラワーの梅おほかね和え 【エネルギー】 521 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 20.3 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 和風玉子焼き おから炒り 高菜漬け 【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそばろあんかけ 京風白和え 【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮込み 山菜おろし 金時煮豆 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 3.3 g

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

掲示期限 R7年4月20日迄