



週間予定献立表

	4月28日（月）	4月29日（火） 昭和の日	4月30日（水）	5月1日（木）	5月2日（金）	5月3日（土） 憲法記念日	5月4日（日） みどりの日
朝食	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 肉団子のあんかけ もやしのカレー炒め たくあん漬け	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のごま和え 野菜ふりかけ	ご飯 みそ汁 納豆 ジャーマンポテト 青かつば漬け	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	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	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ
	【エネルギー】 349 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.2 g	【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	【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	【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	【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	【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
	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	★おすすめメニュー★ 五目ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の甘酢炒め わかめサラダ ほうれん草のごま和え オレンジ 牛乳	鱈のタルタル焼き 金平ごぼう 大根の梅和え りんご 牛乳	オムレツミートソースかけ キャベツサラダ 青梗菜の辛子和え フルーツミックス 牛乳	菜の花コロッケ 春雨サラダ 胡瓜の即席漬け バナナ・牛乳	鶏のから揚げ ツナとひじきの和え物 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳	アジの葱塩焼き パンプキンサラダ 小松菜の酢味噌和え りんご 牛乳	かに玉風甘酢あんかけ 春雨サラダ オクラのお浸し バナナ 牛乳
昼食・おやつ	しっとり大福	焼きドーナツ（豆乳）	マドレーヌ	ワッフル	どら焼き	チョコクレープ	やわらかおかき（砂糖醤油）
	【エネルギー】 680 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 98.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 660 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 24.3 g 【炭水化物】 84.3 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 96.8 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 96.8 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 105.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 664 kcal 【たんぱく質】 30.0 g 【脂質】 27.4 g 【炭水化物】 85.7 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 545 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 80.3 g 【塩分】 1.2 g
	ご飯 みそ汁 ほっけの梅葱焼き 南瓜煮 小松菜のわさび和え	ご飯 清汁 お好み焼き風卵焼き 茹子の味噌炒め 高菜炒め	ご飯 清汁 白身魚の煮付け ブロッコリーサラダ ねぎ味噌	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大豆とベーコンのトマト煮 白菜の甘酢和え	ご飯 みそ汁 鱈のカレー焼き いんげんサラダ 金時煮豆	菜飯 みそ汁 ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ 玉葱のおかか和え	ご飯 みそ汁 鯖の梅おろしかけ もやしの炒め物 わらびのお浸し
	【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 75.6 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 478 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 69.5 g 【塩分】 5.9 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 R7年5月4日迄