



# 週間予定献立表

	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)
朝食	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>納豆</b> <b>竹輪と大根の煮物</b> <b>たくあん漬け</b> 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 2.7 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>目玉焼き</b> <b>金平ごぼう</b> <b>のり佃煮</b> 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>じゃが芋のそばろ炒め</b> <b>スナックおかか和え</b> <b>野菜ふりかけ</b> 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.2 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>いわしの梅煮</b> <b>小松菜の味噌マヨ和え</b> <b>しそ昆布</b> 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>ラジウム卵</b> <b>豆腐とひじきの煮物</b> <b>つば漬け</b> 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.7 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>三色いなりの煮物</b> <b>ほうれん草の京風白和え</b> <b>かつおふりかけ</b> 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>鶏肉と高野の煮物</b> <b>とろろ芋</b> <b>たくあん漬け</b> 【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g
	昼食・おやつ	<b>ご飯</b> <b>カレイのおろし煮</b> <b>玉葱とわかめの酢の物</b> <b>ミックスフルーツ缶</b> <b>牛乳</b> <b>蒸しカスタードケーキ</b> 【エネルギー】 553 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 2.1 g	<b>ご飯</b> <b>ハムカツ</b> <b>三色浅漬け</b> <b>みかん缶</b> <b>牛乳</b> <b>やわらかおかき (砂糖醤油)</b> 【エネルギー】 535 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 88.6 g 【塩分】 1.7 g	<b>ご飯</b> <b>サバのカレー焼き</b> <b>野菜大豆煮</b> <b>パイン缶</b> <b>牛乳</b> <b>どら焼き</b> 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 29.7 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 103.1 g 【塩分】 2.1 g	<b>ご飯</b> <b>豚肉と大根のオイスター煮</b> <b>南瓜サラダ</b> <b>ミックスフルーツ缶</b> <b>牛乳</b> <b>バームクーヘン</b> 【エネルギー】 774 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 33.3 g 【炭水化物】 100.8 g 【塩分】 1.5 g	<b>ご飯</b> <b>炒り鶏</b> <b>春雨サラダ</b> <b>いちごムース</b> <b>牛乳</b> <b>蒸しチョコケーキ</b> 【エネルギー】 727 kcal 【たんぱく質】 31.3 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 2.6 g	<b>ご飯</b> <b>鮭の塩焼き</b> <b>車麩の煮物</b> <b>白桃缶</b> <b>牛乳</b> <b>抹茶サブレ</b> 【エネルギー】 542 kcal 【たんぱく質】 31.3 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 76.9 g 【塩分】 2.1 g
夕食		<b>ご飯</b> <b>ポークカレー</b> <b>彩りサラダ</b> <b>ピーチムース</b> 【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 89.2 g 【塩分】 3.3 g	<b>ご飯</b> <b>ほっけの山椒味噌焼き</b> <b>胡瓜の酢の物</b> <b>五目煮豆</b> 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 72.1 g 【塩分】 2.1 g	<b>ご飯</b> <b>鶏肉の香味焼き</b> <b>レタスとコーンサラダ</b> <b>ザーサイ</b> 【エネルギー】 349 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 3.9 g	<b>カニピラフ</b> <b>シュウマイ</b> <b>キャベツのスープ煮</b> <b>大根とホタテの梅和え</b> 【エネルギー】 491 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.6 g	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>高菜漬け</b> 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 1.7 g	<b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> <b>もやしの青じそ和え</b> <b>胡瓜の梅肉和え</b> 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 1.3 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 R8年4月19日迄