



# 週間予定献立表

	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26日 (日)
朝食	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>厚焼き卵</b> キャベツとハムマヨ和え <b>のり佃煮</b> 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 2.0 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>ツナとじゃが芋の煮物</b> 小松菜のなめ茸和え <b>たまごふりかけ</b> 【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>鮭フレーク</b> キャベツの甘酢和え <b>青かつば漬け</b> 【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>納豆</b> 青梗菜と油揚げ炒め <b>さくら漬け</b> 【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草胡麻和え <b>野菜ふりかけ</b> 【エネルギー】 353 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>肉団子</b> ソーセージと野菜ソテー <b>たいみそ</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>白菜のクリーム煮</b> ブロccoli-胡麻サラダ <b>かつおふりかけ</b> 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 2.7 g
	<b>昼食</b> <b>ご飯</b> <b>ポークカレー</b> もやしの中華風和え物 <b>パイン缶</b> <b>牛乳</b> やわらかおかき (青のり)	<b>ご飯</b> 厚揚げと白菜の生姜そばろ煮 キャベツとわかめの和え物 <b>マンゴープリン</b> <b>牛乳</b> <b>人形焼き</b>	<b>ご飯</b> 豚肉のケチャップ炒め <b>ひじき煮</b> ミックスフルーツ缶 <b>牛乳</b> <b>ワッフル</b>	<b>ご飯</b> <b>鮭のマリネ</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>りんごムース</b> <b>牛乳</b> <b>レモンケーキ</b>	<b>ご飯</b> <b>親子煮</b> 玉葱とわかめの酢の物 <b>白桃缶</b> <b>牛乳</b> <b>チョコクレープ</b>	<b>ご飯</b> <b>白身魚葱味噌焼き</b> <b>春雨のうま煮</b> <b>みかん缶</b> <b>牛乳</b> <b>蒸しカスタードケーキ</b>	<b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜炒め</b> もやしとひじき和え <b>洋ナシ缶</b> <b>牛乳</b> <b>やわらかおかき (砂糖醤油)</b>
おやつ	【エネルギー】 698 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 28.8 g 【炭水化物】 94.1 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 703 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 113.4 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 695 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 29.4 g 【炭水化物】 88.3 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 796 kcal 【たんぱく質】 27.4 g 【脂質】 37.5 g 【炭水化物】 90.7 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 518 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 78.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 589 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 98.9 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 27.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 0.9 g
夕食	<b>ご飯</b> <b>ほっけのみりん漬け焼き</b> <b>きのこベーコンソテー</b> <b>高菜漬け</b> 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 1.6 g	<b>ご飯</b> <b>鶏肉の香味ソース</b> <b>里芋含め煮</b> <b>豆昆布</b> 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 1.6 g	<b>チャーハン</b> <b>シュウマイ</b> <b>大根のスープ煮</b> <b>キャベツサラダ</b> 【エネルギー】 520 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 2.5 g	<b>ご飯</b> <b>鶏肉の味噌バター焼き</b> <b>卵豆腐</b> <b>いんげんのピーナツ和え</b> 【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 2.3 g	<b>ご飯</b> <b>サバの塩焼き</b> <b>ふきの炒り煮</b> <b>たくあん漬け</b> 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 2.3 g	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のカレー炒め</b> <b>キャベツのうま塩サラダ</b> <b>金時煮豆</b> 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 29.3 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 75.5 g 【塩分】 1.0 g	<b>ご飯</b> <b>かに豆腐</b> <b>きのこベーコンソテー</b> <b>いんげんの胡麻和え</b> 【エネルギー】 450 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 2.1 g
	【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 520 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 29.3 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 75.5 g 【塩分】 1.0 g	【エネルギー】 450 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 2.1 g

都合によりメニューを変更する場合があります。 栄養管理担当

掲示期限 R8年4月26日迄