



週間予定献立表

| | 4月6日 (月) | 4月7日 (火) | 4月8日 (水) | 4月9日 (木) | 4月10日 (金) | 4月11日 (土) | 4月12日 (日) |
|--------------|--|--|--|---|--|---|--|
| 朝食 | ご飯 みそ汁 鮭フレーク キャベツのおかか和え 青かつば漬け 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 4.1 g | ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げ炒め さくら漬け 【エネルギー】 494 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 | ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草胡麻和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 3.2 g | ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【エネルギー】 532 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.9 g | ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 ブロッコリー胡麻サラダ かつおふりかけ 【エネルギー】 462 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 | ご飯 みそ汁 ラジウム卵 ひきな炒り さくら漬け 【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 19.7 g 【炭水化物】 70.2 g 【塩分】 2.7 g | ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し たまごふりかけ 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 78.2 g 【塩分】 3.3 g |
| | 昼食・おやつ | ご飯 豆腐のあんかけ もやしとひじき和え ぶどうムース 牛乳 | ★井メニュー★ 豚塩カルビ丼 ほうれん草しらすわさび和え みかん缶 牛乳  | ご飯 焼き肉 豆腐とカニの卵とじ ミックスフルーツ缶 牛乳 | ご飯 鮭の塩焼き 茗竹煮 パイ缶 牛乳 | ☆おすすめメニュー☆ 鶏肉の唐揚げ丼 もやしと胡瓜の和え物 りんごムース 牛乳  | ご飯 肉じゃが わかめとアスパラのツナサラダ マンゴープリン 牛乳 |
| 抹茶サブレ | | ココアワッフル | やわらかおかき(青のり) | 人形焼き | 練りきり  | レモンケーキ | チョコクレープ |
| 夕食 | ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 野菜の卵炒め 胡瓜の昆布茶和え 【エネルギー】 519 kcal 【たんぱく質】 28.9 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 3.3 g | ご飯 ホキのマスタード焼き キャベツの塩炒め めかぶおろし 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 18.3 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 1.9 g | ご飯 ほっけみりん漬け焼き もやしとほうれん草のソテー 白菜のなめ茸和え 【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 1.8 g | カニピラフ シュウマイ じゃが芋のスープ煮 春雨サラダ 【エネルギー】 531 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 80.8 g 【塩分】 3.0 g | ご飯 かに玉風 ひじき煮 かぶの酢の物 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.2 g | ご飯 サバの味噌煮 かぼちゃの甘煮 オクラの梅和え 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 1.7 g | ご飯 豆腐のピリ辛煮 ポテトサラダ もずくの酢の物 【エネルギー】 549 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.5 g |