



# 週 間 献 立 表



	4月 30日 (日)	5月 1日 (月)	5月 2日 (火)	5月 3日 (水)	5月 4日 (木)	5月 5日 (金)	5月 6日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 もやし・ふのり ハムと野菜の塩麴炒め (絹さや・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 しろ菜・かぶ 丸はんぺんのあんかけ (しめじ・人参・三つ葉)	ご飯 味噌汁 ごぼう・菜の花 玉子焼き 付)大根おろし	ご飯 味噌汁 卵・にら ウインナーともやしの炒め物 (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 さつま芋・ふのり ほうれん草と小揚げの煮びたし (しめじ・人参)	ご飯 味噌汁 わかめ・長ネギ じゃが芋のコンソメ炒め (ブロッコリー・ベーコンなど)	ご飯 味噌汁 舞茸・大根の葉 目玉焼き 付)しろ菜とハムの炒め物
食	手作りたまご味噌 漬物 カゴメビフィズス	柔らかか筍と菜の花のお浸し 漬物 牛乳	生姜の甘辛煮 漬物  牛乳	彩り野菜の醤油仕立て 漬物 牛乳	ひきわり納豆 漬物 エリー	ずいきの炊いたん 漬物 エリー	とろろ芋  漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 はんぺん・わかめ 豚肉の山椒焼き 付)玉ねぎ青のり炒め さやいんげんのゴマ和え (人参) 黄桃缶	ご飯 味噌汁 舞茸・人参 焼きサバの酢醤油漬け 付)かぼちゃ アスパラベーコンソテー (玉ねぎ・コーン) いちごエクレア	ご飯 味噌汁 水菜・とろろ昆布 <b>塩肉じゃが</b> (玉ねぎ・白滝・グリーンピースなど) カリフラワー入り卵サラダ (赤ピーマン)  キウイフルーツ	おはぎ 味噌汁 白菜・絹さや 鮭の塩焼き 付)チンゲン菜炒め 大根の田楽みそのせ (小ねぎ)  みかん缶	漬物ちらし 味噌汁 豆腐・なめこ・三つ葉 柔らかイカフライ 付)トマト りんご缶 	天丼 味噌汁 キャベツ・厚揚げ 三色甘酢生姜和え (大根・きゅうり・人参) ミニたい焼き 	野菜みそラーメン  もやしとツナの梅ザーサイ和え (胡瓜) 白ごまプリン 
夕	ご飯 味噌汁 白菜・小ねぎ かれのいの煮魚  付)里芋	ご飯 味噌汁 水菜・うずまき麩 厚揚げの肉みそ炒め (牛ひき肉・キャベツ・長ネギなど)	ご飯 味噌汁 えのき・チンゲン菜 赤魚の唐揚げ  付)レモン	ご飯 味噌汁 あさり・大根の葉 鶏肉の肉豆腐 (玉ねぎ・花形人参)	ご飯 味噌汁 豆麩・玉ねぎ ホッケのみりん漬け焼き 付)スナップえんどう	ご飯 味噌汁 かぶ・小松菜 筑前煮 (鶏肉・ごぼう・椎茸など)	ご飯 味噌汁 かぼちゃ・小ねぎ たらの照り焼き 付)ししとう炒め
食	ほうれん草の納豆和え (人参・刻み昆布)	トマトと茄子の和え物 (貝割れ大根)	小松菜とかまぼこの辛し和え	白菜のお浸し	切干大根煮 (ひじき・むき枝豆など)	春雨サラダ (玉ねぎ・貝割れ大根)	ごぼうすりみと冬瓜の煮物 (さやいんげん)
栄養価	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 52.3 g 脂 質 26.5 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 52.7 g 脂 質 44.6 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 52.2 g 脂 質 40.8 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 61.8 g 脂 質 28.0 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1497 kcal たんぱく質 47.6 g 脂 質 34.7 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 50.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 70.7 g 脂 質 45.4 g 食塩相当量 12.1 g
野菜	214 g	224 g	192 g	291 g	165 g	214 g	177 g
備考				憲法記念日 	みどりの日 	子供の日 	

\*材料の都合で献立が変更になることがありますのでよろしくお願いします。