

週

間

献

立

表



	4月 16日 (日)	4月 17日 (月)	4月 18日 (火)	4月 19日 (水)	4月 20日 (木)	4月 21日 (金)	4月 22日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 かぶ・水菜 ブロッコリーのおかか炒め (魚肉ソーセージ・玉ねぎ他)	ご飯 味噌汁 白菜・豆苗 わらびと小揚げの炒め煮 (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 わかめ・絹さや オムレツ 付)カリフラワーとハムの炒め	ご飯 味噌汁 厚揚げ・大根の葉 切り干し大根の炒め煮 (小揚げ・人参・玉ねぎ・さやいんげん)	ご飯 味噌汁 もやし・ふのり 鮭の塩焼き 付)玉ねぎ炒め	ご飯 味噌汁 油揚げ・にら ウイナーカラフル炒め (赤ピーマン・黄ピーマンなど)	ご飯 味噌汁 三つ葉・長ネギ ごぼうの味噌炒め (ちくわ・水菜・人参・玉ねぎ)
食	子持ちめかぶ 梅干し カゴメビフィズス	とろろ芋 漬物 牛乳	ひじきと野菜の炒り煮 漬物 牛乳	オクラと湯葉のお浸し 漬物 牛乳	塩麹金平 漬物 エリー	五目豆 漬物 エリー	梅大根 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 人参・玉ねぎ 鶏肉のチーズ照り焼き 付)パセリ ささ身と菜の花の塩昆布和え 梨缶	ご飯 味噌汁 ふのり・ほうれん草 タラと茄子の中華甘酢あん (赤ピーマン) 春菊とツナの中華和え (コーン) 小豆抹茶ようかん	ご飯 味噌汁 しろ菜・舞茸 豚肉のキムチ炒め (アスパラ・人参・玉ねぎ) さつま芋サラダ (玉ねぎ・レーズン) キウイフルーツ	おにぎり2種(梅干し・ごま塩) 豚汁 豚串カツ 付)ミニトマト 塩焼きそば、ししゃも焼き 付)夢レタス、レモン ミニ桜餅	ご飯 味噌汁 卵・小ねぎ 炒り鶏 (ごぼう・姫竹・椎茸など) トマトとしらす干しのサラダ (コーン) ブルーベリーソースヨーグルト	ご飯 味噌汁 なめこ・大根 ホッケの粕漬け焼き 付)ハッシュドポテト さつま揚げと落の炒め煮 (花形人参) りんご缶	鮭ピラフ/えびピラフ スープ かぶ・大根の葉 野菜コロッケ 付)キャベツ バナナ
夕	ご飯 味噌汁 うずまき麩・小松菜 サバのしょう油煮 付)スナップえんどう 大根と胡瓜のたたき梅和え	ご飯 味噌汁 もやし・あさり 豚肉のスタミナニラ玉炒め (しめじ・卵そぼろ) さつま芋のレモン煮 (グリーンピース)	ご飯 味噌汁 貝割れ大根・白菜 赤魚の塩焼き 付)玉ねぎと水菜の炒め 茄子の豆そぼろ煮	ご飯 味噌汁 豆麩・チンゲン菜 焼き餃子 付)パセリ もずく酢 (胡瓜・ゆず皮)	ご飯 味噌汁 キャベツ・うずまき麩 豆腐ハンバーグ~きのこあんかけ~ (玉ねぎ) ほうれん草のピーナツ和え (人参)	ご飯 味噌汁 チンゲン菜・とろろ昆布 豚肉のシンプル焼き 付)ナポリタンスパゲティー 納豆キムチ和え (白菜)	たぬき蕎麦 海藻の柚子ドレサラダ (ささ身・玉ねぎ・むき枝豆)
栄	エネルギー 1367 kcal たんぱく質 54.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 11.4 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 54.5 g 脂 質 37.8 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 50.7 g 脂 質 38.8 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1784 kcal たんぱく質 62.5 g 脂 質 44.2 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 1359 kcal たんぱく質 43.8 g 脂 質 27.8 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 54.8 g 脂 質 35.9 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 43.2 g 脂 質 32.4 g 食塩相当量 12.4 g
野	235 g	281 g	238 g	184 g	197 g	184 g	193 g
備		昼食の『タラと茄子の中華甘酢あん』は新メニューです。		お楽しみ食 ※桜餅に十分気を付けて下さい			選択食

*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。