

# 週 間 献 立 表



	4月 23日 (日)	4月 24日 (月)	4月 25日 (火)	4月 26日 (水)	4月 27日 (木)	4月 28日 (金)	4月 29日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げ・しろ菜 ベーコンエッグ 付)キャベツ	ご飯 味噌汁 舞茸・わかめ キャベツとハムのコンソメ炒め (玉ねぎ・赤ピーマン)	ご飯 味噌汁 もやし・豆苗 ぜんまいと高野豆腐の炒め煮 (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 油揚げ・小ねぎ アスパラのバター醤油炒め (ウインナー・キャベツ・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 なめこ・しろ菜 玉ねぎと麩の卵としじ (三つ葉・人参)	ご飯 味噌汁 卵・小松菜 露とちくわの金平炒め煮 (人参・玉ねぎ・輪切り唐辛子)	ご飯 味噌汁 絹さや・とろろ昆布 スクランブルエッグ 付)ピーマンと人参の炒め
食	里芋のそぼろあん 漬物 カゴメビフィズス	ひきわり納豆 漬物 牛乳	塩辛 漬物 牛乳	きのこ小松菜のごま和え 漬物 牛乳	三色豆 漬物 エリー	のり佃煮 漬物	とろろ芋 梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 ジャガ芋・絹さや 鶏肉の大葉の塩焼き 付)パセリ	ご飯 味噌汁 豆麩・ごぼう さばの梅肉焼き 付)かぼちゃ	野菜カレー スープ カリフラワー・水菜 大根と胡瓜の甘酢和え (むき枝豆)	ご飯 味噌汁 かぶ・ほうれん草 鮭フライ 付)レモン、タルタルソース	ご飯 味噌汁 うずまき麩・もやし 豚肉の辛みそ炒め (ジャガ芋・にら・玉ねぎ)	ミニクリームパン/ミニスナックゴールド シチュー 胡瓜とかにかまのマリネサラダ (黄ピーマン・ミニトマト・むき枝豆)	赤飯 味噌汁 ごぼう・貝割れ大根 めばるの白だし煮 付)ししとう炒め
食	ほうれん草の煮びたし (油揚げ・人参) 黄桃ダイス缶	菜の花としらすの白だし和え (人参) ぶどうゼリー	キウイフルーツ	ひじきの香味和え (レタス・赤ピーマン・さやいんげんなど) くずまんじゅう	ブロッコリーとさつま芋のサラダ (コーン) いちごエクレア	バナナ エリー	ソフト豆腐のキムチ冷奴 (オクラ・かつお節) パイン缶
夕	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・小ねぎ かれの塩焼き 付)スナックえんどう	ご飯 味噌汁 あさり・人参 たれカツ 付)ミニトマト	ご飯 味噌汁 長ネギ・とろろ昆布 赤魚の塩焼き 付)チンゲン菜	ご飯 味噌汁 白菜・ふのり 鶏肉と南瓜の煮物 (花形人参・グリーンピース)	ご飯 味噌汁 かぶ・小ねぎ さつま揚げと里芋の煮物 (ごぼう・椎茸・れんこんなど)	ご飯 味噌汁 キャベツ・木綿豆腐 豚肉のピリ辛焼き 付)ハッシュドポテト	きつねうどん たことかぶの酢の物 (わかめ)
食	豆腐しんじょうの煮物 (人参・さやいんげん)	茄子の煮びたし (小ねぎ)	ささ身と白菜のゆかり和え (貝割れ大根・人参)	納豆と春菊の辛し和え (人参)	菜の花と錦糸卵のとびっこ和え	車麩といんげんの煮物 (しめじ・花形人参)	
栄	エネルギー 1341 kcal たんぱく質 57.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 60.2 g 脂 質 33.7 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 50.5 g 脂 質 33.7 g 食塩相当量 11.1 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 59.6 g 脂 質 42.0 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 41.3 g 脂 質 41.4 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1787 kcal たんぱく質 55.2 g 脂 質 42.3 g 食塩相当量 12.1 g	エネルギー 1467 kcal たんぱく質 53.5 g 脂 質 30.1 g 食塩相当量 14.8 g
野	165 g	245 g	297 g	227 g	256 g	214 g	135 g
備		昼食の白だし和えは 新メニューです。	野菜カレーに入っている野菜 は、ズッキーニ、玉ねぎ、グ リンピース・コーン・人参です。		昼食の辛みそ炒めは 新メニューです。	夕食の車麩の煮物は 新メニューです。	昭和の日

\*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。