

献立表

	03月30日(月)	03月31日(火)	04月01日(水)	04月02日(木)	04月03日(金)	04月04日(土)	04月05日(日)
朝	さつま雑炊 いわし蒲焼缶 ゼリー 牛乳	パン ジャム スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 厚揚げとかぶの含め煮 金山寺みそ みそ汁 乳飲料	御飯 お魚ソーセージ炒め ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム オムレツ 付)フロッコー コンソメスープ 乳飲料	味噌雑炊 ツナと卵スクランブル ゼリー 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ふりかけ みそ汁 乳飲料
昼	御飯 ますの西京焼き 付)ふき・花麩 さつま揚げとインゲン炒め フルーツ缶 お吸物	🍜 きつねそば 🍜 天ぷら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶 🍷 🍷 🍷 🍷	🍲 豆御飯 🍲 赤魚の野菜あんかけ 菜の花のピーナツ和え フルーツ お吸物 🍷 🍷 🍷 🍷	御飯 ハンバーグ デミソース) 付)人参グラッセ・ポテ カリフラワーとカニカマサラダ フルーツ缶 コーンポタージュスープ	御飯 あじの七味焼き 付)畑菜 里芋とちくわの炒め煮 フルーツ缶 みそ汁	御飯 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶 みそ汁	御飯 マトウダイのバター醤油焼 付)人参きんぴら ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶 みそ汁
おやつ	ココアの実	★えらべるおやつ	どら焼き	ワッフル	★きなこあげパン	黒糖まんじゅう	★シューズ
夕	御飯 豚肉と野菜甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ 香の物	御飯 さばの七味焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ 浅漬け	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえび旨煮 パンプキンサラダ	御飯 しいらのバジル焼き 付)ピーマン 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん ぜんまい煮 ほうれん草の白和え	麦ご飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 カリフラワーの和え物	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布煮 二色浸し
エネルギー	1502kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1654kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1618kcal	エネルギー 1640kcal
蛋白質	65.2g	蛋白質 61.6g	蛋白質 69.6g	蛋白質 56.3g	蛋白質 63.5g	蛋白質 73.5g	蛋白質 64.2g
脂質	37.1g	脂質 44.8g	脂質 38.2g	脂質 38g	脂質 37.8g	脂質 50g	脂質 36.1g
炭水化物	232g	炭水化物 244.3g	炭水化物 270.2g	炭水化物 253.4g	炭水化物 255.4g	炭水化物 226.8g	炭水化物 274g
食塩相当	5.8g	食塩相当 9.1g	食塩相当 7.4g	食塩相当 7.3g	食塩相当 8.3g	食塩相当 7.5g	食塩相当 7g



献立表

	04月06日(月)	04月07日(火)	04月08日(水)	04月09日(木)	04月10日(金)	04月11日(土)	04月12日(日)						
朝	ほたて雑炊 チキンオムレツ ゼリー 牛乳	御飯 がんもとかぶの煮物 ふりかけ みそ汁 乳飲料	御飯 炒り豆腐 ふりかけ みそ汁 乳飲料	御飯 厚焼き卵 付)畑菜 のり佃煮 みそ汁 乳飲料	カニカマ雑炊 チキンそば炒め ゼリー 牛乳	パン ジャム チンゲン菜ベーコン炒め コンソメスープ 乳飲料	御飯 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料						
昼	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)ナポリタン ツナとブロッコリー和え フルーツ缶 みそ汁	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	たけのこ御飯 さわらの木の芽焼き 付)なます 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ とろろ茶そば	麦ご飯 さばの煮付け 付)okra・花人参 菜の花の酢みそがけ フルーツ お吸物	御飯 八宝菜 焼売 フルーツ缶 中華スープ	御飯 あじの南蛮漬け なすの揚げ浸し フルーツ缶 みそ汁	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶 コンソメスープ						
おやつ	りんごタルト	★えらべるおやつ	ドームケーキ	吹雪まんじゅう	★チーズ蒸しケーキ	ロールケーキ	★ジュース						
夕	麦ご飯 白身魚の野菜あんかけ 付)いんげん かぼちゃの煮物 大根の香味和え	御飯 ほっけの漬け焼き 付)okra ふきの煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 マチカツ ソース 付)温野菜 きんぴらごぼう 白菜のさっぱり和え	御飯 鶏肉のチーズソース 付)いんげん ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	御飯 しいらの和風ムニエル 付)ブロッコリー 炒り鶏 キャベツのゆかり和え	御飯 肉豆腐 温泉卵 畑菜のおかか和え	御飯 ますの生姜醤油焼き 付)okra 切干大根の煮物 ほうれん草しめじ和え						
エネルギー	1419kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1546kcal
蛋白質	55.2g	蛋白質	66.7g	蛋白質	62.6g	蛋白質	65.6g	蛋白質	67.8g	蛋白質	69.5g	蛋白質	63g
脂質	36.4g	脂質	41.6g	脂質	35.8g	脂質	36.1g	脂質	36.6g	脂質	42.9g	脂質	33g
炭水化物	224.6g	炭水化物	259.5g	炭水化物	252g	炭水化物	256.6g	炭水化物	239.2g	炭水化物	225.5g	炭水化物	260.5g
食塩相当	5.7g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.2g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8g

