

献立表

	04月13日(月)	04月14日(火)	04月15日(水)	04月16日(木)	04月17日(金)	04月18日(土)	04月19日(日)						
朝	御飯 厚揚げとかぶ含め煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	卵雑炊 海老ツミレと大根煮 ゼリー 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム ウインナーソーテ コンソメスープ 乳飲料	鶏雑炊 京がんもの含め煮 ゼリー 牛乳	御飯 サツマ揚ジャガ芋炒め煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム 和風スクランブルエッグ コンソメスープ 乳飲料						
昼	赤飯 黄金かれいおろし煮 付)ふき・花人参 ビーフン炒め フルーツ缶 みそ汁	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ みそ汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモササラダ フルーツ缶 みそ汁	春のたまご井 ホウレン草ピーナツ和え フルーツ缶 お吸物 お吸物	麦ご飯 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ 南瓜のごま和え フルーツ みそ汁	ちらし寿司 冬瓜と鶏肉の煮物 菜の花のおかか和え フルーツ缶 お吸物	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)畑菜 ひじきの煮物 フルーツ缶 みそ汁						
おやつ	どら焼	★ えらべるおやつ	今川焼	クレープ	★ あんどーナツ	ミニパンケーキ	★ ジュース						
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)チンゲン菜 里芋の煮っころがし いんげん和風マヨ和え	麦ご飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが オクラとえのき和え	御飯 白身魚のマスタート焼き 付)いんげん 高野豆腐の含め煮 畑菜の磯和え	御飯 さわらの漬け焼き 付)しろな 筍と鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	御飯 鶏肉のみそマヨ焼 付)畑菜 里芋とちくわの含め煮 もずくの酢の物	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)人参グラッセ・パスタ れんこんきんぴら ブロッコリーとツナのサラダ	御飯 チキンのカレーグリル 付)いんげん 茄子のトマト煮 マカロニサラダ						
エネルギー	1673kcal	エネルギー	1399kcal	エネルギー	1650kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1614kcal
蛋白質	66.3g	蛋白質	55.9g	蛋白質	71.2g	蛋白質	60.8g	蛋白質	58.4g	蛋白質	60.7g	蛋白質	61.6g
脂質	40.7g	脂質	31.3g	脂質	44.6g	脂質	41.8g	脂質	35.4g	脂質	30g	脂質	48.7g
炭水化物	267.9g	炭水化物	231g	炭水化物	254.6g	炭水化物	230.1g	炭水化物	239.2g	炭水化物	273.2g	炭水化物	237.8g
食塩相当	7.9g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.8g	食塩相当	6.4g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.5g



献立表

	04月20日(月)	04月21日(火)	04月22日(水)	04月23日(木)	04月24日(金)	04月25日(土)	04月26日(日)						
朝	御飯 ちくわとかぶの含め煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	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	鮭雑炊 おつゆ麩の煮物 ゼリー 牛乳	パン ジャム ミートボール 付)チンゲン菜 コンソメスープ 乳飲料	御飯 炒り豆腐 ふりかけ みそ汁 乳飲料	御飯 卵とじ ふりかけ みそ汁 乳飲料	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー 牛乳						
昼	ミートスパゲッティ ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)しろな さつま芋と昆布煮 フルーツ缶 みそ汁	御飯 かれいの揚げ浸し 付)大根・いんげん 菜の花のくるみ和え フルーツ みそ汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ缶 中華スープ	御飯 豚肉ときのこ炒め キャベツのサラダ フルーツ缶 みそ汁	麦ご飯 さばの味噌煮 付)かぶ・オクラ ほうれん草桜えび和え フルーツ缶 お吸物	御飯 ふくさ焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ みそ汁						
おやつ	酒まんじゅう	★ えらべるおやつ	ココアワッフル	どら焼	★ コシあんぱん	クレープ	★ ジュース						
夕	御飯 かにかま入り卵焼き 付)オクラ 鶏肉と大根オイスター煮 ほうれん草なめ茸和え	麦ご飯 赤魚の西京焼き 付)人参きんぴら なすの炒め物 畑菜のゆず醤油和え	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵和え	メバルの煮付け 付)牛蒡・花人参 レバーの炒め物 しろなの錦糸和え	御飯 さわらの香味焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 甘酢あん) 付)ピーマン ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	御飯 ますの照り焼き 付)昆布豆 なすの煮浸し 小松菜のごま和え						
エネルギー	1619kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1406kcal	エネルギー	1366kcal	エネルギー	1652kcal	エネルギー	1629kcal	エネルギー	1557kcal
蛋白質	69.6g	蛋白質	61.9g	蛋白質	60.6g	蛋白質	61.1g	蛋白質	67.5g	蛋白質	61.9g	蛋白質	63.8g
脂質	37.3g	脂質	38.7g	脂質	37.9g	脂質	38.4g	脂質	42.7g	脂質	44.8g	脂質	43.7g
炭水化物	262.3g	炭水化物	251.5g	炭水化物	215.4g	炭水化物	197.5g	炭水化物	263g	炭水化物	256.1g	炭水化物	234.9g
食塩相当	8.9g	食塩相当	8.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.4g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.2g

