

週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
4/16 (日)	鮭ぞうすい ウインナーソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 さわらの西京焼き 茄子の煮物 めかぶの和え物	ご飯 鶏肉の香味焼き れんごんの炒り煮 もやしの和え物	☆誕生日ケーキ☆ コーヒー あまおうの苺ムース	エネルギー 1704 kcal たんぱく質 67.4 g 塩分相当量 6.5 g
4/17 (月)	食パン オムレット フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ポテトのコンソメ煮 オクラのおかか和え	ご飯 メヌケの蒸し物 高野豆腐の卵とじ 茄子の煮浸し	煎茶 エクレア	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 6.1 g
4/18 (火)	茶粥 肉団子の和風煮 あげの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 さばの煮付け きんぴらごぼう 白菜のお浸し	ご飯 豚肉とごぼうの しぐれ煮 小松菜の煮浸し エンドウと鶏の 酢味噌和え	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 74.4 g 塩分相当量 6.5 g
4/19 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯☆ 菜の花ご飯 豚血 若竹汁 花野菜の和え物	ご飯 マスのマヨネーズ焼き さつまいもと りんごの甘煮 大根の青じそ和え	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1794 kcal たんぱく質 77.3 g 塩分相当量 5.2 g
4/20 (木)	梅雑炊 キャベツのソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 たらのカレームニエル 厚揚げと野菜の 炒め物 春雨サラダ	ご飯 チキンの マスタード焼き ズッキーニの ポテトソテー フルーツ(白桃)	煎茶 ババロア	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 65.8 g 塩分相当量 6.5 g
4/21 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 ぎせい豆腐 ピーマンの じゃこ炒め れんごんの ごま味噌和え	ご飯 カレーの煮付け ツナと青菜の炒め物 わかめの酢の物	紅茶 スイスバウム	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 63.9 g 塩分相当量 6.0 g
4/22 (土)	ホワイミルク ほうれん草ソテー フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 あじの胡麻風味焼き ブロッコリーソテー いんげんの 生姜和え	ご飯 鶏肉の照焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草ソテー	煎茶 梅まんじゅう	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 77.6 g 塩分相当量 5.4 g