



# 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がございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
4/23 (日)	梅しらす雑炊 もやしと焼き豚のソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆リクエストメニュー☆ 焼きそば じゃが芋の 味噌バター炒め 玉子豆腐	ご飯 さわらの柚子味噌 里芋の練り味噌 揚げ茄子の ポン酢和え	煎茶 ブルーチェ	エネルギー 1730 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 7.4 g
4/24 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 マスの幽庵焼き 煮奴 キャベツの胡麻和え	ご飯 豚肉の生姜焼き 竹輪の磯辺焼き 白菜の梅和え	☆ナナカフェ☆ 煎茶 野菜スナック	エネルギー 1792 kcal たんぱく質 71.8 g 塩分相当量 5.6 g
4/25 (火)	わかめ雑炊 ほうれん草ソテー わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ ～ステーキソース～ ミネストローネ フルーツ(りんご)	ご飯 たらの菜種焼き はんぺんの煮物 青梗菜の胡麻和え	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 65.0 g 塩分相当量 7.8 g
4/26 (水)	チョコツイスト キャベツのソテー バナナ 牛乳	ご飯 さわらのみりん焼き れんこんの 甘酢炒め なめ茸豆腐	ご飯 肉じゃが スイートエンドウのソテー 春雨サラダ	煎茶 いちごゼリー	エネルギー 1742 kcal たんぱく質 65.3 g 塩分相当量 4.9 g
4/27 (木)	ゆかり雑炊 ブロッコリーソテー 揚げの味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ ご飯 とんかつ ～和風おろし～ マカロニソテー もずく酢和え	ご飯 あじの味噌焼き 南瓜の煮物 オクラの和え物	煎茶 酒まんじゅう	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 63.9 g 塩分相当量 6.5 g
4/28 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	麦ご飯 赤魚の蒸し物 じゃが芋の煮物 ピーマンの柚子ドレ	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 れんこんの炒め物 フルーツ(パイナップル)	☆選べるおやつ☆ 煎茶 種類は当日の お楽しみ!	エネルギー 1772 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 6.2 g
4/29 (土)	りんりんりんご マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 ポークチャップ さつま芋の甘煮 カリフラワーサラダ	ご飯 マスの南部焼き ひじきの煮物 めかぶの和え物	煎茶 プリン	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 70.4 g 塩分相当量 4.9 g