

# 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
4/21 (日)	しらす雑炊 肉団子の和風煮 わかめの味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 さわらの照焼き めかぶの和え物	ご飯 家常豆腐 里芋の 練り味噌がけ オクラの和え物	☆誕生日おやつ☆ コーヒー 苺のムースケーキ	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 61.8 g 塩分相当量 6.5 g
4/22 (月)	食パン じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 親子煮 玉葱の味噌汁 白菜の磯香和え	ご飯 赤魚のおろし煮 ツナと青菜の炒め物 フルーツ(りんご)	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 62.7 g 塩分相当量 6.5 g
4/23 (火)	卵雑炊 もやしの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 ホキのバター醤油 大根の煮物 キャベツのごま和え	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 なす炒め 小松菜の昆布和え	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1775 kcal たんぱく質 61.2 g 塩分相当量 6.5 g
4/24 (水)	ミルクツイスト ウインナーソーテ バナナ 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の おかか和え	☆リクエストメニュー☆ ご飯 筑前煮 春雨炒め フルーツ(カクテル)	紅茶 プチケーキ	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 68.0 g 塩分相当量 5.3 g
4/25 (木)	かに雑炊 ブロッコリーソーテ 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ 明太子オムライス さつま芋の甘煮 コールスローサラダ	ご飯 カレーの煮付け れんこんの 甘酢炒め なめ茸豆腐	煎茶 ババロア	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 57.5 g 塩分相当量 5.0 g
4/26 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ チキンカレー 青菜の炒め物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 マスの南部焼き はんぺんの煮物 胡瓜の酢の物	煎茶 柚子まんじゅう	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 6.0 g
4/27 (土)	クリームパン マカロニサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 とんかつ ～和風おろしソース～ マカロニソーテ もずく酢	ご飯 卵の千草焼き 昆布と竹輪の煮物 青梗菜のお浸し	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1762 kcal たんぱく質 60.2 g 塩分相当量 4.8 g

# 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
4/28 (日)	梅粥 野菜炒め 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の磯焼き カリフラワーソテー 揚げ茄子の ポン酢和え	ご飯 たららの煮付け ブロッコリーの かにあんかけ 白菜のお浸し	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 6.5 g
4/29 (月)	食パン キャベツのスープ煮 フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 さわらの バターポン酢 切干大根の煮物 オクラのゆかり和え	ご飯 豆腐の肉味噌焼き じゃが芋のピザ風 めかぶの和え物	煎茶 柚子まんじゅう	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 64.0 g 塩分相当量 6.1 g
4/30 (火)	茶粥 はんぺんの煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー フルーツ(みかん)	ご飯 えびと卵の ケチャップあん ブロッコリーソテー 青梗菜のごま和え	煎茶 プチケーキ	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 61.9 g 塩分相当量 6.3 g
5/1 (水)	ストロベリーツイスト パンプキンサラダ バナナ 牛乳	☆ご当地メニュー☆ ご飯 鶏すき 里芋の煮物 玉葱サラダ	ご飯 たららの野菜あんかけ ちくわの磯辺焼き フルーツ(りんご)	煎茶 抹茶まんじゅう	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 61.9 g 塩分相当量 6.3 g
5/2 (木)	キムチ雑炊 小松菜のソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 スパニッシュ オムレツ 蓮根のカレー炒め オクラのおかか和え	ご飯 温しゃぶ ～柚子味噌だれ～ 大豆の煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え	煎茶 バニラババロア	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 67.9 g 塩分相当量 5.3 g
5/3 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 牛肉の中華炒め 豆腐の味噌汁 トマトサラダ	ご飯 あじの味噌漬け ひじきの煮物煮物 フルーツ(黄桃)	紅茶 カットバウム	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 64.2 g 塩分相当量 6.6 g
5/4 (土)	チョコカスター 肉団子のスープ煮 フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 豆腐のかにあんかけ じゃが芋のソテー もずく酢和え	ご飯 豚肉のマヨポン炒め 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1720 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 5.1 g