



# 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
3/30 (日)	菜飯がゆ じゃが芋の そぼろ炒め えのきの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さばの ごまだれ焼き パプリカの生姜炒め 青梗菜の和え物	ご飯 鶏肉のカレー風味 さつま芋と 切昆布の煮物 オクラの煮し	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 62.5 g 塩分相当量 6.3 g
3/31 (月)	食パン 肉団子のスープ煮 フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	☆炊き込みご飯☆ たけのこご飯 豆腐チャンプルー 小松菜の煮浸し 金時豆	ご飯 マスの塩焼き れんこんと 根菜の味噌煮 三色ナムル	煎茶 やわらかおかき (のり塩)	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 72.5 g 塩分相当量 5.8 g
4/1 (火)	梅粥 小松菜の炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の塩麹炒め さつま揚げの煮物 蒸し鶏の和え物	ご飯 かに玉あんかけ いんげんの炒め物 フルーツ(黄桃)	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 65.3 g 塩分相当量 6.8 g
4/2 (水)	メロンパン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 あじの柚子味噌 キャベツの味噌汁 ブロッコリーの 胡麻和え	ご飯 チキンステーキ 青梗菜の炒め物 わかめと 大根の酢の物	☆誕生日ケーキ☆ コーヒー いちごムース	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 65.2 g 塩分相当量 6.1 g
4/3 (木)	茶粥 ウインナーソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 カリフラワーの 甘酢漬け	ご飯 たらの甘酢あん ピーマンの じゃこ炒め ごぼうサラダ	煎茶 抹茶ババロア	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 57.6 g 塩分相当量 7.3 g
4/4 (金)	食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 ひき肉と 白菜のうま煮 筍のバター醤油 フルーツ(みかん)	ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーソテー きのこのマリネ	煎茶 柚子まんじゅう	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 67.0 g 塩分相当量 6.1 g
4/5 (土)	シュガーコッパ チーズ入り炒り卵 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 酢豚 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し	ご飯 ホキの オーロラソース 冬瓜のくず煮 フルーツ(みかん)	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 69.3 g 塩分相当量 5.6 g