

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
4/20 (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	☆誕生会メニュー☆ ちらし寿司 カレイの煮つけ 高野豆腐の煮物 杏仁豆腐	ご飯 八宝菜 里芋の味噌煮 オクラの和え物	紅茶 たまごケーキ	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 67.3 g 塩分相当量 8.3 g
4/21 (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 豆腐チャンプル ピーマンの じゃこ炒め 青梗菜のお浸し	ご飯 鯖の煮つけ マカロニソテー めかぶと 白菜の和え物	煎茶 ババロア (ストロベリー)	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 66.1 g 塩分相当量 5.1 g
4/22 (火)	たまご雑炊 もやしと 焼き豚の炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ささみの天ぷら おろしつゆかけ ツナと青菜の炒め物 フルーツ (カクテル)	ご飯 たらめの菜種焼き 茄子炒め もずく酢和え	煎茶 やわらかおかき (砂糖醤油味)	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 58.3 g 塩分相当量 5.3 g
4/23 (水)	ミルクツイスト マカロニサラダ バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 マスの南部焼き 新じゃが芋の 煮っころがし ほうれん草の おかか和え	ご飯 筑前煮 春雨炒め オクラのゆかり和え	煎茶 抹茶ゼリー	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 61.8 g 塩分相当量 4.6 g
4/24 (木)	かに雑炊 野菜炒め 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	オムライス ブロッコリーと ハムのソテー フルーツ (パイン)	ご飯 さわらの照り焼き 蓮根の甘酢炒め キャベツの胡麻和え	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 60.3 g 塩分相当量 6.7 g
4/25 (金)	食パン パンプキンサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 ナムル 小松菜の味噌汁	ご飯 赤魚の ゆず味噌ソース 切干大根の煮物 なめ茸豆腐	煎茶 フレンチトースト	エネルギー 1753 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 5.8 g
4/26 (土)	クリームパン 小松菜のソテー キャベツと ウィンナーのソテー フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 ホキのバター醤油 大根の煮物 小松菜のこんぶ和え	ご飯 千種焼き 昆布と竹輪の煮物 白菜のゆずドレ和え	煎茶 饅頭 (白)	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 63.1 g 塩分相当量 6.3 g