

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
4/27 (日)	梅粥 ブロッコリーソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の磯焼き 青梗菜の炒め物 揚げ茄子の ポン酢和え	ご飯 たららの煮付け 南瓜の煮物 白菜のお浸し	煎茶 水ようかん	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 60.2 g 塩分相当量 6.4 g
4/28 (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	☆カレーランチ☆ キーマカレー さつまいもの甘煮 コールスローサラダ	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し フルーツ(みかん)	紅茶 スイスバウム	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 61.2 g 塩分相当量 6.2 g
4/29 (火)	わかめ雑炊 厚焼きたまご しめじの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 煮込みハンバーグ れんこんの炒め物 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 竹輪の磯辺焼き 胡瓜の酢の物	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 61.4 g 塩分相当量 7.0 g
4/30 (水)	ストロベリーツイスト キャベツの炒め物 バナナ 牛乳	ご飯 たららの野菜あんかけ 里芋の煮物 めかぶの和え物	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきの煮物 オクラのおかか和え	煎茶 ゼリー	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 60.6 g 塩分相当量 5.9 g
5/1 (木)	えび中華粥 小松菜のソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆ご当地メニュー☆ ご飯 鶏すき はんぺんの煮物 玉葱の和風サラダ	ご飯 豚肉と 春野菜の炒め物 大豆の煮物 フルーツ(黄桃)	☆八十八夜☆ 煎茶 抹茶バウム	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 6.1 g
5/2 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 肉団子の甘酢あん 玉葱の味噌汁 白菜の和え物	ご飯 あじの味噌漬焼き れんこんの カレー炒め ほうれん草の ピーナッツ和え	☆選べるおやつ☆ 煎茶 やわらかおかき カットバウム よもぎ饅頭	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 61.8 g 塩分相当量 7.1 g
5/3 (土)	チョコカスター 豆サラダ 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 じゃがいもの コンソメ炒め 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 ゼリー	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 5.0 g