



4月週間献立表



| | 4/26 (日) | 4月27日 (月) | 4月28日 (火) | 4月29日 (水) | 4月30日 (木) | 5月1日 (金) | 5月2日 (土) |
|----|---|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 | 御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き かぶの煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 410kcal | 御飯・味噌汁 カレーの塩焼き たまごロール ほうれん草のり和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 485kcal | 御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー: 507kcal | 御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 507kcal | 御飯・味噌汁 ウィンナー インゲンの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 436kcal | 御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナツ和え 魚肉ソーセージソテー 漬物・牛乳 エネルギー: 527kcal | 御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草しらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー: 495kcal |
| | パン ほっけのバター焼き かぶの煮物 めだま焼き スープ・牛乳 | パン カレーのバター焼き たまごロール ほうれん草のり和え スープ・牛乳 | パン 厚焼き玉子 さつま芋金平 ブロッコリーマヨ和え スープ・牛乳 | パン 鱈のバター焼き 海老ボール煮 ミニサラダ スープ・牛乳 | パン ウィンナー インゲンの炒め煮 冷奴 スープ・牛乳 | パン スクランブルエッグ キャベツのピーナツ和え 魚肉ソーセージソテー スープ・牛乳 | パン 野菜つみれ煮 ほうれん草しらす和え 笹かまぼこ スープ・牛乳 |
| 昼食 | 御飯 すまし汁 鯖味噌煮 焼茄子 白菜甘酢和え 果物 エネルギー: 479kcal | 御飯 味噌汁 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 エネルギー: 581kcal | 御飯 清し汁 鮭の西京漬け かぶのあんかけ煮 菜の花和風和え 果物 エネルギー: 401kcal | 三色丼 味噌汁 煮鰯 浅漬け 果物 エネルギー: 479kcal | 御飯 すまし汁 ホッケの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 エネルギー: 424kcal | カレーうどん 大学芋 チンゲン菜柚子風味和え 果物 エネルギー: 623kcal | 御飯 中華スープ 酢豚 えびしゅうまい 白菜わさび和え 果物 エネルギー: 640kcal |
| | 御飯・味噌汁 ハニーマスタードチキン 蓮根バター醤油炒め 春雨サラダ 漬物 エネルギー: 496kcal | 御飯・味噌汁 鱈の磯辺揚げ 長芋炒め煮 コールスローサラダ 漬物 エネルギー: 508kcal | 御飯・味噌汁 鶏の柚子胡椒焼き 筍おかか煮 胡瓜の酢の物 漬物 エネルギー: 443kcal | 御飯・味噌汁 鰯から揚げ野菜あん じゃが芋とツナの炒め煮 かぶの塩麹漬け 漬物 エネルギー: 533kcal | 御飯・中華スープ チンジャオロース もやし卵炒め ほうれん草えのき和え 漬物 エネルギー: 615kcal | 御飯・味噌汁 鶏唐揚げ アスパラベーコン ブロッコリーわさび和え 漬物 エネルギー: 522kcal | 御飯・味噌汁 ホッケのにんにく風味焼き 揚げ出豆腐 もやしごま酢和え 漬物 エネルギー: 489kcal |
| 日計 | エネルギー: 1385kcal 蛋白 66.2g 塩分 11.3g | エネルギー: 1570kcal 蛋白 73.7g 塩分 9.4g | エネルギー: 1332kcal 蛋白 64.5g 塩分 10.5g | エネルギー: 1519kcal 蛋白 68.5g 塩分 10.9g | エネルギー: 1562kcal 蛋白 60.1g 塩分 9.4g | エネルギー: 1697kcal 蛋白 62.4g 塩分 11.1g | エネルギー: 1613kcal 蛋白 63.2g 塩分 11.1g |

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。