

4月週間献立表

| | 4月16日(日) | 4月17日(月) | 4月18日(火) | 4月19日(水) | 4月20日(木) | 4月21日(金) | 4月22日(土) |
|----|--|---|---|--|--|--|---|
| 朝食 | 御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 508kcal | 御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 432kcal | 御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜の梅おかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 453kcal | 御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー： 437kcal | 御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウインナーソテー 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 454kcal | 御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 439kcal | 御飯・味噌汁 菜の花のアサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 昆布の佃煮・牛乳 エネルギー： 528kcal |
| 昼食 | クルミパン リンゴジャム 鮭のムニエル・野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 489kcal | レーズンパン 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え ココア・牛乳 エネルギー： 560kcal | クロワッサン イチゴジャム ほっけのバター焼き・焼きさつま揚げ 小松菜の梅おかか和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 594kcal | 食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め・白菜のしそ風味和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 465kcal | バターロール リンゴジャム いわしの梅煮・ウインナーソテー 菜の花のドレッシング和え ココア・牛乳 エネルギー： 428kcal | クルミパン イチゴジャム 鮭のムニエル・ゆばひろうす煮 白菜のドレッシングかけ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 552kcal | レーズンパン 目玉焼き 菜の花のアサリ炒め ブロッコリーサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 624kcal |
| 夕食 | 御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの炒り煮 青梗菜のしらす和え 果物 味噌汁 エネルギー： 570kcal | 御飯 ハヤシライス ミモザサラダ フルーツポンチ コンソメスープ エネルギー： 493kcal | 御飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 いんげんの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 492kcal | 御飯 鮭の柚子胡椒焼き がんもの含め煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 543kcal | 御飯 ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のガーリック炒め コーンサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 532kcal | 御飯 かき玉うどん コロケ 浅漬け 果物 中華スープ エネルギー： 553kcal | 御飯 回鍋肉 えびしゅうまい ナムル 果物 中華スープ エネルギー： 522kcal |
| 日計 | エネルギー： 1567kcal 蛋白 62.9g 塩分 9.2g | エネルギー： 1485kcal 蛋白 61.3g 塩分 9.2g | エネルギー： 1539kcal 蛋白 64.1g 塩分 9.3g | エネルギー： 1445kcal 蛋白 65.2g 塩分 9.2g | エネルギー： 1414kcal 蛋白 57.3g 塩分 8.4g | エネルギー： 1544kcal 蛋白 65.4g 塩分 9.3g | エネルギー： 1674kcal 蛋白 65.2g 塩分 9.3g |

※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。