

[ 週間献立表 ]

|          | 4月 1日(火曜日)   | 4月 2日(水曜日)   | 4月 3日(木曜日)                                       | 4月 4日(金曜日)                                       | 4月 5日(土曜日)  | 4月 6日(日曜日)                                       | 4月 7日(月曜日)                                       |
|----------|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝        | ご飯<br>味噌汁<br>もろこし焼<br>オクラのおかか和え<br>ふりかけ              | ご飯<br>味噌汁<br>ソーセージのソテー<br>菜の花のマヨ添え<br>刻なす          | ご飯<br>味噌汁<br>ハムの炒り玉子<br>かぶの温野菜サラダ<br>ふりかけ        | ご飯<br>味噌汁<br>つくねの油焼<br>なすのお浸し<br>のり佃煮            | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの油焼<br>インゲンのおかかポン酢和え<br>花らんまん   | ご飯<br>味噌汁<br>切目入ウインナー<br>小松菜の和え物<br>ふりかけ         | ご飯<br>味噌汁<br>竹輪の蒲焼風炒め<br>オクラのお浸し<br>ねり梅          |
|          | エネルギー 298 kcal 蛋白質 8.2 g<br>脂質 4.3 g 食塩 2.2 g        | エネルギー 348 kcal 蛋白質 9.9 g<br>脂質 11.1 g 食塩 3.0 g     | エネルギー 358 kcal 蛋白質 14.6 g<br>脂質 10.4 g 食塩 2.2 g  | エネルギー 329 kcal 蛋白質 6.6 g<br>脂質 10.1 g 食塩 2.2 g   | エネルギー 290 kcal 蛋白質 9.5 g<br>脂質 3.8 g 食塩 2.9 g     | エネルギー 334 kcal 蛋白質 9.2 g<br>脂質 8.0 g 食塩 2.5 g    | エネルギー 301 kcal 蛋白質 10.2 g<br>脂質 4.2 g 食塩 3.5 g   |
| 昼        | ご飯<br>肉団子の甘酢あん<br>切干大根の炒り煮<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁        | ご飯<br>挽肉とキャベツの炒め煮<br>肉シューマイ<br>もやしのナムル<br>中華スープ    | ご飯<br>タラのバターポン酢焼き<br>かぼちやの煮物<br>インゲンの和え物<br>清し汁  | ご飯<br>アジの焼き浸し<br>がんもどきの含め煮<br>オクラの甘酢生姜和え<br>味噌汁  | ナポリタン<br>野菜コロッケ<br>コンソメスープ                        | ご飯<br>ブリの竜田揚げ<br>白菜の煮浸し<br>人参のごまマヨ和え<br>味噌汁      | ご飯<br>厚揚げのきのこあん<br>里芋の煮物<br>カリフラワーのドレ和え<br>味噌汁   |
|          | エネルギー 473 kcal 蛋白質 15.5 g<br>脂質 12.2 g 食塩 4.5 g      | エネルギー 430 kcal 蛋白質 14.3 g<br>脂質 12.5 g 食塩 2.9 g    | エネルギー 386 kcal 蛋白質 16.9 g<br>脂質 6.8 g 食塩 3.0 g   | エネルギー 406 kcal 蛋白質 20.2 g<br>脂質 9.1 g 食塩 3.2 g   | エネルギー 415 kcal 蛋白質 12.7 g<br>脂質 15.6 g 食塩 1.5 g   | エネルギー 577 kcal 蛋白質 18.9 g<br>脂質 28.3 g 食塩 2.8 g  | エネルギー 376 kcal 蛋白質 13.7 g<br>脂質 6.7 g 食塩 3.0 g   |
| 夕        | ご飯<br>カレーの野菜ソースかけ<br>じゃが芋の煮物<br>ほうれん草とハムのマヨ和え<br>味噌汁 | ご飯<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>まめまめ味噌豆<br>カリフラワーのおかか和え<br>味噌汁 | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>炒り豆腐<br>マカロニサラダ<br>味噌汁          | ご飯<br>鶏肉の照焼<br>竹輪の金平<br>春雨サラダ<br>味噌汁             | ご飯<br>メバルの塩焼き<br>カニカマともやしの炒め物<br>菜の花の酢味噌かけ<br>味噌汁 | ご飯<br>カレーピラフ<br>玉子ロール<br>スナッフエンドウのマヨ添え<br>味噌汁    | ご飯<br>豚肉の野菜炒め<br>ほうれん草の和え物<br>金時豆<br>味噌汁         |
|          | エネルギー 445 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 11.8 g 食塩 3.4 g      | エネルギー 542 kcal 蛋白質 26.5 g<br>脂質 17.4 g 食塩 2.8 g    | エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 20.3 g 食塩 3.4 g  | エネルギー 592 kcal 蛋白質 24.4 g<br>脂質 22.3 g 食塩 3.9 g  | エネルギー 403 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 10.6 g 食塩 3.5 g   | エネルギー 452 kcal 蛋白質 16.3 g<br>脂質 14.8 g 食塩 2.5 g  | エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.9 g<br>脂質 11.6 g 食塩 2.7 g  |
| 栄養<br>価計 | エネルギー 1216 kcal 蛋白質 43.0 g<br>脂質 28.3 g 食塩 10.1 g    | エネルギー 1320 kcal 蛋白質 50.7 g<br>脂質 41.0 g 食塩 8.7 g   | エネルギー 1292 kcal 蛋白質 54.1 g<br>脂質 37.5 g 食塩 8.6 g | エネルギー 1327 kcal 蛋白質 51.2 g<br>脂質 41.5 g 食塩 9.3 g | エネルギー 1108 kcal 蛋白質 42.5 g<br>脂質 30.0 g 食塩 7.9 g  | エネルギー 1363 kcal 蛋白質 44.4 g<br>脂質 51.1 g 食塩 7.8 g | エネルギー 1091 kcal 蛋白質 40.8 g<br>脂質 22.5 g 食塩 9.2 g |