

[週間献立表]

	4月 8日(火曜日)	4月 9日(水曜日)	4月10日(木曜日)	4月11日(金曜日)	4月12日(土曜日)	4月13日(日曜日)	4月14日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ チンゲン菜のお浸し のり佃煮	ご飯 味噌汁 納豆 もやしのおかか和え 桜大根	ご飯 味噌汁 もろこし焼 切干大根と昆布のポン酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもどきの煮物 黒豆 ハリハリ漬	ご飯 味噌汁 ベイクドエッグ 菜の花の和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの油焼 小松菜のポン酢和え ねり梅	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー 温野菜 つぼ漬
	エネルギー 304 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 5.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 313 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 5.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 7.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 295 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 3.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 7.8 g 食塩 2.5 g
昼	桜エビと枝豆の混ぜご飯 天ぷらとかき揚げの盛合せ 菜の花のゴマ和え 清し汁	ご飯 鶏肉の甘酢漬け ひじきの炒り煮 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	トマトソーススパゲティ ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 回鍋肉風 冷奴 チンゲン菜のナムル 味噌汁	ワカメそば かぶと揚げかまぼこの煮物 オクラの酢味噌和え	ご飯 ロールキャベツのコンソメ煮 粉ふき芋 マカロニサラダ	ご飯 アジの塩焼 ピーマンの金平 ワカメのドレ和え 味噌汁
	エネルギー 416 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 3.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.2 g 食塩 4.4 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.7 g 食塩 3.7 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 2.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.3 g 食塩 2.7 g
夕	ご飯 肉団子の煮物 さつま揚げとじゃが芋の金平 インゲンの生姜和え 味噌汁	ご飯 フライの盛合せ さつま芋サラダ ミニフランクと野菜のスープ煮	きつね丼 竹輪の煮物 ワカメのゴマ酢和え 味噌汁	ご飯 カレイの野菜ソースかけ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め 大根の煮物 もやしのお浸し 味噌汁	ご飯 タラの照焼 ひじきの炒り煮 インゲンのゴマ味噌和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と大根の炒め煮 ブロッコリーのあんかけ キャベツのお浸し 味噌汁
	エネルギー 405 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 5.8 g 食塩 4.3 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.8 g 食塩 4.2 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 食塩 4.5 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 4.9 g 食塩 2.5 g
栄養 価計	エネルギー 1125 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 14.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 47.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1252 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 35.6 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1192 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 28.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1098 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 22.5 g 食塩 13.3 g	エネルギー 1133 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 24.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1043 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 22.0 g 食塩 7.7 g