



週間献立表

2021年4月12日（月）～2021年4月18日（日）

★★★

2021年 4月

[常食]

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 青菜ゆずしめじ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 つみれと白菜の煮物 梅納豆 牛乳	食パン コンソメスープ 目玉焼き フレンチサラダ ジャム ヨーヨー牛乳	米飯 味噌汁 肉野菜炒め きのこサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 厚揚げの煮物 アスパラのドレ和え 漬物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 海老とカリフラワーの炒め物 白菜の磯和え 漬物 飲むヨーグルト	米飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしのポン酢和え ふりかけ 牛乳
昼食	◎A たらのバター焼	◎A ビビンバ丼 わかめスープ	◎A さばの塩麹焼き	◎A 鶏肉の梅しそ焼	☆お楽しみ献立☆ チキンビーンズ&雑穀ご飯 コーンスープ グリーンサラダ スイーツ盛り合わせ	◎A 豚肉とじゃが芋の中華風炒め	◎A 蒸し鶏のごまだれ
	◎B 牛肉のオイスターソース炒め	◎B きつねそば かおりごはん	◎B 豚肉の生姜焼き	◎B さわらのおろし煮		◎B カレーの煮付け	◎B 鮭の七味マヨネーズ焼
	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 茄子のなめたけ和え バナナ	◎共通料理◎ プロッコリーとじゃこの和え物 黄桃缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 五目巾着 フルーツカクテル	◎共通料理◎ 筍ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 パイン缶		◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 ほうれん草の菜種和え キウイフルーツ	◎共通料理◎ 米飯 具だくさん味噌汁 揚げ茄子の生姜醤油炒め りんご缶
おやつ	ロールケーキ(ヨーヨー味)	ヨーグルト	宝船おやき	おかしいろろ	小倉あんパイ	ドーナツ	黒糖ミルクサンド
夕食	米飯 中華スープ メンチカツ 蓮根の煮物 春雨サラダ	米飯 味噌汁 赤魚の南部焼 里芋の煮ころがし もずく酢 漬物	米飯 味噌汁 豆腐とそら豆の中華炒め カリフラワーのソテー いんげんの明太ドレ和え	米飯 すまし汁 酢豚風肉団子 小松菜と竹輪の煮浸し スパゲッティーサラダ	米飯 すまし汁 豚肉のカレー焼 南瓜の甘煮 おなかサラダ	米飯 すまし汁 筑前煮 竹輪のあけぼの揚げ きゅうりの和え物	米飯 すまし汁 あじのバジル焼き さつま芋のオレンジ煮 海藻サラダ
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1628 kcal たんぱく質 : 60.2 g 脂 質 : 50.8 g 食塩相当量 : 10.0 g カリウム : 1987 mg 食物繊維 : 8.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1728 kcal たんぱく質 : 57.5 g 脂 質 : 59.1 g 食塩相当量 : 10.7 g カリウム : 1899 mg 食物繊維 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1727 kcal たんぱく質 : 72.5 g 脂 質 : 39.8 g 食塩相当量 : 11.4 g カリウム : 2123 mg 食物繊維 : 13.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1515 kcal たんぱく質 : 67.0 g 脂 質 : 28.2 g 食塩相当量 : 10.4 g カリウム : 2018 mg 食物繊維 : 15.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1720 kcal たんぱく質 : 59.6 g 脂 質 : 57.4 g 食塩相当量 : 10.7 g カリウム : 1602 mg 食物繊維 : 11.7 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1678 kcal たんぱく質 : 58.1 g 脂 質 : 52.3 g 食塩相当量 : 9.8 g カリウム : 1571 mg 食物繊維 : 12.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1616 kcal たんぱく質 : 56.5 g 脂 質 : 49.3 g 食塩相当量 : 10.2 g カリウム : 1921 mg 食物繊維 : 12.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1597 kcal たんぱく質 : 57.5 g 脂 質 : 46.2 g 食塩相当量 : 10.2 g カリウム : 2103 mg 食物繊維 : 12.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1823 kcal たんぱく質 : 59.3 g 脂 質 : 60.2 g 食塩相当量 : 7.6 g カリウム : 1954 mg 食物繊維 : 11.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1549 kcal たんぱく質 : 64.9 g 脂 質 : 35.5 g 食塩相当量 : 9.6 g カリウム : 1966 mg 食物繊維 : 13.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1664 kcal たんぱく質 : 63.4 g 脂 質 : 46.8 g 食塩相当量 : 10.0 g カリウム : 2040 mg 食物繊維 : 14.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1549 kcal たんぱく質 : 64.9 g 脂 質 : 35.5 g 食塩相当量 : 9.6 g カリウム : 1966 mg 食物繊維 : 13.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1652 kcal たんぱく質 : 63.9 g 脂 質 : 48.1 g 食塩相当量 : 8.8 g カリウム : 2007 mg 食物繊維 : 9.7 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1602 kcal たんぱく質 : 65.8 g 脂 質 : 43.3 g 食塩相当量 : 9.1 g カリウム : 2006 mg 食物繊維 : 9.5 g

*都合により献立を変更することがあります。