



週間献立表

2021年4月19日（月）～2021年4月25日（日）

★★★

2021年 4月

[常食]

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	米飯 味噌汁 ウインナーのトマト煮 アスパラのごま和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 竹輪と野菜の炒め煮 オクラ納豆 牛乳	ロールパン コーンスープ プレーンオムレツ カリフラワーのドレ和え ジャム ジュース	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き ひじきサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 五目炒め煮 ほうれん草の生姜和え かつおみそ 牛乳	かに雑炊 味噌汁 だし巻卵 白菜のお浸し 漬物 飲むヨーグルト	米飯 味噌汁 焼き豆腐と野菜の煮物 菜の花のおかか和え 漬物 牛乳
昼食	◎A 白身フライ&帆立風フライ	★☆握り寿司★ お寿司 赤だし味噌汁 茶碗蒸し フルーツカクテル	◎A チキン南蛮	◎A 豚丼 味噌汁	◎A さわらのから揚げ	◎A 鮭のごま味噌焼	◎A 豚肉の香味焼き
	◎B 回鍋肉(ホイコウロウ)風		◎B 鯖の塩焼き	◎B 塩ラーメン ゆかりご飯	◎B 鶏肉の照焼	◎B 肉じゃが	◎B たらの香草パン粉焼き
	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 ほうれん草のナムル 洋梨缶		◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 菜の花の梅肉和え バナナ	◎共通料理◎ 大根のじゃこサラダ 黄桃缶	◎共通料理◎ 米飯 わかめスープ ふきの煮物 パイン缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 キャベツの辛子和え オレンジ	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 切り昆布の煮付け 白桃缶
おやつ	メープルケーキ	ヨーグルト	たいやき	おかしいろろ	カステラ	メロンゼリー	エクレア
夕食	米飯 味噌汁 中華風炒り卵 じゃが芋ときのこのソテー 白菜の二色和え	米飯 味噌汁 肉団子と野菜の中華風煮込み 真砂炒め 胡瓜とわかめの酢の物 漬物	米飯 すまし汁 牛肉と根菜の煮物 豆腐田楽 茄子のごま醤油和え	麦飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼 キャベツとツナの炒め とろろ芋	米飯 味噌汁 豆腐の挽肉包み蒸し ピーマンソテー いんげんのピーナッツ和え	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ チンゲン菜の中華風煮浸し 南瓜サラダ	米飯 すまし汁 ぶりの照焼 ピーマンの炒め物 プロカリサラダ
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1618 kcal たんぱく質 : 53.3 g 脂 質 : 47.7 g 食塩相当量 : 10.1 g カリウム : 1837 mg 食物繊維 : 12.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1611 kcal たんぱく質 : 54.2 g 脂 質 : 51.3 g 食塩相当量 : 9.9 g カリウム : 1963 mg 食物繊維 : 12.8 g	<一日合計> エネルギー : 1691 kcal たんぱく質 : 78.1 g 脂 質 : 35.6 g 食塩相当量 : 10.5 g カリウム : 1947 mg 食物繊維 : 11.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1702 kcal たんぱく質 : 54.8 g 脂 質 : 52.7 g 食塩相当量 : 8.2 g カリウム : 1780 mg 食物繊維 : 15.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1637 kcal たんぱく質 : 54.7 g 脂 質 : 49.5 g 食塩相当量 : 8.3 g カリウム : 1781 mg 食物繊維 : 15.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1708 kcal たんぱく質 : 71.6 g 脂 質 : 55.6 g 食塩相当量 : 10.5 g カリウム : 1807 mg 食物繊維 : 10.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1522 kcal たんぱく質 : 65.0 g 脂 質 : 33.0 g 食塩相当量 : 13.0 g カリウム : 1626 mg 食物繊維 : 11.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1647 kcal たんぱく質 : 55.2 g 脂 質 : 46.8 g 食塩相当量 : 9.3 g カリウム : 1988 mg 食物繊維 : 10.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1617 kcal たんぱく質 : 54.4 g 脂 質 : 44.4 g 食塩相当量 : 9.4 g カリウム : 1871 mg 食物繊維 : 10.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1564 kcal たんぱく質 : 57.6 g 脂 質 : 41.1 g 食塩相当量 : 10.8 g カリウム : 1352 mg 食物繊維 : 8.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1587 kcal たんぱく質 : 48.0 g 脂 質 : 43.0 g 食塩相当量 : 10.9 g カリウム : 1449 mg 食物繊維 : 9.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1692 kcal たんぱく質 : 64.7 g 脂 質 : 61.9 g 食塩相当量 : 9.2 g カリウム : 2106 mg 食物繊維 : 12.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1513 kcal たんぱく質 : 68.0 g 脂 質 : 41.6 g 食塩相当量 : 9.4 g カリウム : 2168 mg 食物繊維 : 12.5 g

*都合により献立を変更することがあります。