



週間献立表

2021年4月26日（月）～2021年5月2日（日）

★★★

2021年 4月26日（月）～5月2日（日）

[常食]

	4/26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	5/1(土)	2(日)
朝食	米飯 味噌汁 青菜と卵のソテー なめ茸おろし たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き レタスと貝割れのじゃこサラダ ふりかけ 牛乳	食パン トマトスープ ロールキャベツ マカロニサラダ ジャム ジュース	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 吉野煮 アスパラのごま醤油和え のり佃煮 牛乳	鮭雑炊 味噌汁 海老と野菜の炒め もやしのお浸し 漬物 マミー	米飯 味噌汁 はんぺんの野菜あん ほうれん草の生姜和え ふりかけ 牛乳
昼食	◎A 鯖の味噌煮	◎A チャプチェ風牛丼 すまし汁	◎A 蒸し鶏の葱ソース	◎A オムライス	◎A 赤魚の朝鮮焼き	◎A 酢豚	◎A 豆腐ハンバーグ
	◎B 鶏肉の唐揚げ	◎B カレーうどん 菜飯	◎B カレーの南蛮漬け	◎B 焼きそば	◎B 家常豆腐	◎B ほっけの塩こうじ焼き	◎B ホキの唐揚げ
	◎共通料理◎ 米飯 けんちん汁 たけのこ金平 りんご缶	◎共通料理◎ いんげんの梅おかか和え 愛玉子(オーキヨーナー)	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 さつま芋の甘煮 バナナ	◎共通料理◎ コンソメスープ 中華サラダ みかん缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 ほうれんそうのなめたけ和え 黄桃缶	◎共通料理◎ 米飯 ワンタンスープ 華風和え キウイフルーツ	◎共通料理◎ 炊き込みごはん すまし汁 キャベツの塩昆布和え 洋梨缶
おやつ	よもぎ風味まんじゅう	ヨーグルト	レモンケーキ	おかしいろいろ	ミルク&キャラメルバウム	抹茶水ようかん	あん入りみそパン
夕食	米飯 すまし汁 牛肉と野菜の塩炒め ほうれん草の煮浸し 煮豆	米飯 味噌汁 豆腐とかにの炒め煮 ごぼうそぼろ炒め 茄子の山かけ	米飯 すまし汁 豚肉の甘辛煮 かぶのコンソメ煮 カリフラワーのゆかり和え	米飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き 切干し大根の煮物 菜の花のポン酢和え 漬物	米飯 味噌汁 茄子と豚肉の卵とじ カニカマ炒め ハムサラダ	米飯 すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼 小松菜の精進炒め風 かぶとツナの和え物	米飯 味噌汁 豚肉の南部焼 じゃが芋のソテー 山菜のおかか和え
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1718 kcal たんぱく質: 54.1 g 脂質: 55.7 g 食塩相当量: 9.2 g カリウム: 2053 mg 食物繊維: 13.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1704 kcal たんぱく質: 55.0 g 脂質: 55.6 g 食塩相当量: 8.2 g カリウム: 2025 mg 食物繊維: 13.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1479 kcal たんぱく質: 61.4 g 脂質: 38.0 g 食塩相当量: 9.9 g カリウム: 1739 mg 食物繊維: 10.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1584 kcal たんぱく質: 60.8 g 脂質: 42.1 g 食塩相当量: 10.2 g カリウム: 1725 mg 食物繊維: 12.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1655 kcal たんぱく質: 53.6 g 脂質: 46.5 g 食塩相当量: 9.9 g カリウム: 1711 mg 食物繊維: 10.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1622 kcal たんぱく質: 54.1 g 脂質: 41.5 g 食塩相当量: 9.9 g カリウム: 1771 mg 食物繊維: 10.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1570 kcal たんぱく質: 60.9 g 脂質: 40.1 g 食塩相当量: 10.1 g カリウム: 2186 mg 食物繊維: 12.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1619 kcal たんぱく質: 63.7 g 脂質: 41.9 g 食塩相当量: 8.6 g カリウム: 2275 mg 食物繊維: 14.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1575 kcal たんぱく質: 59.0 g 脂質: 47.7 g 食塩相当量: 10.0 g カリウム: 1953 mg 食物繊維: 9.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1623 kcal たんぱく質: 52.3 g 脂質: 53.8 g 食塩相当量: 9.3 g カリウム: 1840 mg 食物繊維: 10.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1655 kcal たんぱく質: 56.0 g 脂質: 50.3 g 食塩相当量: 9.6 g カリウム: 1533 mg 食物繊維: 11.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1514 kcal たんぱく質: 56.8 g 脂質: 39.0 g 食塩相当量: 9.9 g カリウム: 1673 mg 食物繊維: 10.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1650 kcal たんぱく質: 57.2 g 脂質: 43.6 g 食塩相当量: 10.4 g カリウム: 1959 mg 食物繊維: 14.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1617 kcal たんぱく質: 59.7 g 脂質: 42.5 g 食塩相当量: 9.8 g カリウム: 1971 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。