

献立表

	4月7日 (日)	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 和風炒り卵 青菜ゆずしめじ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 吉野煮 もやしの和え物 桜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 納豆 つぼ漬け 牛乳	ロールパン ブルーベリージャム コンソメスープ 目玉焼き アスパラのドレ和え コーヒー牛乳	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 コールスローサラダ 青かっぱ漬け 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 エビとカリフラワーの炒め物 白菜の磯和え ごま高菜 マミー
昼食	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁		米飯 味噌汁		たけのご飯 味噌汁	米飯 味噌汁
	A 豚肉の チンジャオロース風	A 豚肉の すき焼き風煮	A 親子丼 すまし汁	A サバの甘辛煮	A 韓国豚丼 味噌汁	A 白身魚の唐揚げ	A 豚肉のカレー焼き
	B ホッケの山椒焼き	B 赤魚の煮付け	B キャベツとジャコ の和風スパ	B 鶏肉の葱塩焼き	B 塩ラーメン わさびご飯	B 鶏肉の香り蒸し	B 白身魚の チーズ焼き
	胡瓜ともやしの和え物 キウイフルーツ	ナスの生姜醤油和え みかん缶	ブロッコリーとハムのサラダ マンゴー缶	いんげんの梅おかか和え バナナ	かぶの煮物 オーギョーチー	ひじきの煮物 パイン缶	ホウレン草の菜種和え りんご缶
間食	カスタードおやき	うす紅まんじゅう	ソフル	ぶどうゼリー	クリームコンフェ	おかしいろいろ	バームクーヘン
夕食	米飯 味噌汁 豆腐とエビの炒め煮 車麩の煮物 春菊のお浸し	米飯 春雨スープ 白身魚のチリソース レンコンの煮物 チンゲン菜のごま和え	米飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん 里芋の煮ころがし 山菜の和え物	米飯 味噌汁 メンチカツ 人参とつきコンの金平 海藻サラダ	米飯 すまし汁 アジの南部焼き かぼちゃの甘煮 めた和え	米飯 すまし汁 豚肉とじゃが芋の中華風炒め 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ	米飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 竹輪とチンゲン菜の炒め 胡瓜の和え物
A 栄養成分	エネルギー 1494 kcal たん白質 54.7 g 脂質 46.6 g 炭水化物 212.6 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1713 kcal たん白質 62.4 g 脂質 56.5 g 炭水化物 229.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1638 kcal たん白質 67.1 g 脂質 44.0 g 炭水化物 237.3 g 塩分 11.6 g	エネルギー 1608 kcal たん白質 49.3 g 脂質 52.9 g 炭水化物 227.9 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1623 kcal たん白質 57.9 g 脂質 49.1 g 炭水化物 234.5 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1739 kcal たん白質 60.2 g 脂質 58.8 g 炭水化物 231.1 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1616 kcal たん白質 55.0 g 脂質 51.3 g 炭水化物 225.6 g 塩分 9.2 g
B 栄養成分	エネルギー 1368 kcal たん白質 55.6 g 脂質 34.5 g 炭水化物 208.5 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1541 kcal たん白質 59.8 g 脂質 41.0 g 炭水化物 225.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1489 kcal たん白質 59.5 g 脂質 33.6 g 炭水化物 232.6 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1642 kcal たん白質 45.7 g 脂質 58.6 g 炭水化物 227.9 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1608 kcal たん白質 58.0 g 脂質 44.2 g 炭水化物 244.1 g 塩分 11.3 g	エネルギー 1795 kcal たん白質 64.6 g 脂質 63.7 g 炭水化物 226.5 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1495 kcal たん白質 58.3 g 脂質 38.4 g 炭水化物 222.9 g 塩分 9.7 g