

献立表

	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝食	米飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 もやしのポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺん野菜あんかけ ホウレン草の中華サラダ 桜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーのトマト煮 梅納豆 つぼ漬け 牛乳	食パン いちごジャム コーンスープ プレーンオムレツ スイートエンドウのドレ和え りんごジュース	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め ひじきサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 車麩の煮物 ホウレン草のごま和え たいみそ 牛乳	カニ雑炊 味噌汁 だし巻き卵 白菜のお浸し たくあん漬け 飲むヨーグルト
昼食	米飯 具たくさん味噌汁	米飯 すまし汁	A ハヤシライス コンソメスープ B サンドイッチ コンソメスープ	米飯 味噌汁	A 鶏肉とキャベツのオイスターマヨ丼+味噌汁 B カレーうどん ゆかりご飯	米飯 わかめスープ	米飯 すまし汁
	A 蒸し鶏のごまだれ	A サーモンフライ		A サバの塩焼き		A サワラのおろし煮	A 肉じゃが
	B スパニッシュオムレツ	B ホイコーロー		B チキン南蛮		B 鶏肉の照り焼き	B メバルの煮付け
	なすのおろし和え フルーツカクテル	ごぼうサラダ 洋梨缶	大根のじゃこサラダ 牛乳かん	菜の花の辛子和え キウイフルーツ	そら豆とベーコンのサラダ マンゴー缶	ふきの煮物 バナナ	チンゲン菜の梅肉和え パイン缶
間食	うぐいすおやき	抹茶オムレット	おかしいろいろ	ソフール	水ようかん(芋)	紅茶ケーキ	黒糖まんじゅう
夕食	米飯 すまし汁 豆腐とそら豆の中華炒め カリフラワーのソテー 春雨サラダ	米飯 味噌汁 タラのピカタ さつま芋のレモン煮 小松菜のきな粉和え	米飯 味噌汁 肉団子と野菜の中華風煮込み チンゲン菜の中華風煮浸し ナスとわかめの酢の物	米飯 すまし汁 豚肉と根菜の煮物 豆腐の田楽 人参ともやしの塩昆布和え	麦飯 すまし汁 白身魚の西京焼き 真砂炒め とろろ芋	米飯 味噌汁 豆腐のひき肉包み蒸し ビーフンソテー かぼちゃサラダ	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め いんげんのピーナツ和え
A 栄養成分	エネルギー 1720 kcal たん白質 64.2 g 脂質 58.2 g 炭水化物 230.6 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1480 kcal たん白質 52.6 g 脂質 30.8 g 炭水化物 246.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1691 kcal たん白質 52.5 g 脂質 57.5 g 炭水化物 238.4 g 塩分 12.4 g	エネルギー 1491 kcal たん白質 57.9 g 脂質 40.8 g 炭水化物 217.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1551 kcal たん白質 56.9 g 脂質 42.1 g 炭水化物 233.2 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1605 kcal たん白質 56.9 g 脂質 43.6 g 炭水化物 241.5 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1546 kcal たん白質 50.4 g 脂質 38.9 g 炭水化物 241.1 g 塩分 10.8 g
B 栄養成分	エネルギー 1562 kcal たん白質 55.2 g 脂質 45.2 g 炭水化物 232.4 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1547 kcal たん白質 54.4 g 脂質 40.2 g 炭水化物 240.0 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1474 kcal たん白質 46.1 g 脂質 50.4 g 炭水化物 208.2 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1642 kcal たん白質 56.9 g 脂質 53.9 g 炭水化物 226.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1564 kcal たん白質 51.4 g 脂質 36.5 g 炭水化物 253.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1705 kcal たん白質 58.1 g 脂質 54.0 g 炭水化物 240.9 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1443 kcal たん白質 57.3 g 脂質 29.2 g 炭水化物 229.7 g 塩分 11.1 g