

献立表

	4月28日 (日)	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 五目炒め ホウレン草のごま和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 もやしの卵とじ おろし納豆 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜と笹かまの和え物 つぼ漬け 牛乳	食パン いちごジャム コーンスープ ツナ入りスクランブルエッグ フレンチサラダ りんごジュース	米飯 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 アスパラのピーナツ和え 青かつば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ホタテ雑炊 味噌汁 ハムと野菜の炒め煮 白菜の辛子和え 梅干し ジョア
	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁		米飯 味噌汁	五目おこわ 味噌汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁
昼食	A 豆腐ハンバーグ	A アジの朝鮮焼き	A チキンカレー 野菜スープ	A 白身魚の ホイル焼き風	A 鶏肉の梅しそ焼き	A 牛肉のオイスター ソース炒め	A 蒸し鶏の葱ソース
	B 白身魚の バター醤油焼き	B 鶏肉のチリソース	B サンドイッチ 野菜スープ	B ポークチャップ	B サバの山椒焼き	B たらのキノコ あんかけ	B 白身魚の南蛮漬け
	切干大根のハリハリ漬け パイン缶	小松菜のコーンソテー キウイフルーツ	トマトマリネ 白桃缶	大根と三つ葉のゆかり和え 洋梨缶	卵の花和え りんご缶	カニ風味サラダ アンニンフルーツ	たらもサラダ バナナ
間食	りんごおやき	オレンジケーキ	ソフール	おかしいろいろ	ピーチゼリー	黒糖ケーキ	人形焼き
夕食	米飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し おかかサラダ	米飯 すまし汁 マーボー春雨 ひじきの煮物 白菜のお浸し	米飯 味噌汁 ぶりの照り焼き れんこんおかか炒め チンゲン菜のごま和え	米飯 味噌汁 生揚げと野菜の炒り煮 レバーのしぐれ煮 グリーンサラダ	米飯 すまし汁 野菜コロッケ ナスの利休煮 胡瓜の中華和え	米飯 すまし汁 豚肉の南部焼き かぼちゃの煮物 キャベツの生姜和え	米飯 すまし汁 豆腐チャンプルー ホウレン草とペーコンのソテー 大根とツナのゆず和え
A 栄養成分	エネルギー 1611 kcal	エネルギー 1468 kcal	エネルギー 1651 kcal	エネルギー 1433 kcal	エネルギー 1794 kcal	エネルギー 1643 kcal	エネルギー 1576 kcal
	たん白質 55.3 g	たん白質 60.1 g	たん白質 60.6 g	たん白質 54.8 g	たん白質 55.3 g	たん白質 57.2 g	たん白質 61.1 g
	脂質 44.6 g	脂質 35.5 g	脂質 50.3 g	脂質 31.6 g	脂質 56.8 g	脂質 55.6 g	脂質 50.1 g
	炭水化物 243.4 g	炭水化物 225.7 g	炭水化物 232.6 g	炭水化物 230.5 g	炭水化物 259.5 g	炭水化物 223.5 g	炭水化物 210.8 g
	塩分 9.7 g	塩分 10.4 g	塩分 11.5 g	塩分 9.4 g	塩分 10.1 g	塩分 8.9 g	塩分 10.2 g
B 栄養成分	エネルギー 1530 kcal	エネルギー 1659 kcal	エネルギー 1466 kcal	エネルギー 1550 kcal	エネルギー 1739 kcal	エネルギー 1513 kcal	エネルギー 1503 kcal
	たん白質 57.3 g	たん白質 59.0 g	たん白質 55.4 g	たん白質 53.5 g	たん白質 53.4 g	たん白質 60.4 g	たん白質 56.4 g
	脂質 39.6 g	脂質 51.7 g	脂質 44.3 g	脂質 43.1 g	脂質 52.8 g	脂質 40.9 g	脂質 44.2 g
	炭水化物 230.9 g	炭水化物 234.7 g	炭水化物 207.5 g	炭水化物 233.4 g	炭水化物 257.2 g	炭水化物 220.5 g	炭水化物 214.4 g
	塩分 9.4 g	塩分 10.3 g	塩分 10.3 g	塩分 8.9 g	塩分 10.1 g	塩分 8.6 g	塩分 10.2 g