

週間献立表

	令和03年04月12日(月)	令和03年04月13日(火)	令和03年04月14日(水)	令和03年04月15日(木)	令和03年04月16日(金)	令和03年04月17日(土)	令和03年04月18日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 京がんもの煮物 白菜のピーナッツ和え しそ昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(揚げ、玉葱) オムレツ いんげん炒め 春雨サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 一口焼魚(ます) ごま和え 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) ミートボール 白菜のツナ和え ひじき煮 牛乳	バターロール コンソメスープ オムレツ キャベツソテー マカロニサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、高野豆腐) 卵とじ(1.5倍) しその実和え さけフレーク 牛乳	ご飯 味噌汁(ちくわ、大根葉) 納豆 インゲンの炒め煮 里芋のそぼろあん 牛乳							
昼	親子丼 味噌汁(すりみ、しろ菜) スナップエンドウの辛子マヨネーズ和え 青梅ゼリー	ご飯 中華スープ(しめじ、チンゲン菜) 豚肉の塩麴焼き ごぼうのゴマみそ炒め オクラ納豆 フルーツ(オレンジ)	味噌ラーメン 小龍包 フルーツ杏仁	ご飯 味噌汁(かぼちや、大根葉) さわらの梅煮 子和え 胡瓜酢 ミニたいやき	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 鶏の唐揚げ がんもの煮物 白菜のナムル フルーツ(バナナ)	焼きそば 野菜スープ 海藻サラダ きなマンジエ	ご飯 味噌汁(しいだけ、ひらたけ) 焼き魚(メパル) 肉野菜炒め なめ茸和え フルーツ(オレンジ)							
夕	ご飯 味噌汁(わかめ、大根) 赤魚の葱味噌焼き 野菜天ぷら 春菊の糸削り和え	ご飯 味噌汁(じゃがいも、ふのり) ソイの中華あん キムチ炒め 花野菜サラダ	ご飯 味噌汁(小花麴、貝割れ) 豚しゃぶのおろしポン酢かけ 炒り豆腐 辛子和え	ご飯 味噌汁(あげ、豆腐) 鶏肉のマスタード焼き じゃがバターコーン 青じそ和え	ご飯 味噌汁(あげ、しろな) ますの南部焼き なすの生姜醤油煮 大根甘酢漬	ご飯 すまし汁(とろろ昆布、ねぎ) さばのカレー煮 ふき炒め煮 えんどう中華和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、葱) チキン南蛮 なすの土佐炒め ブロッコリーのツナ和え							
	エネルギー	2110kcal	エネルギー	2077kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2119kcal	エネルギー	2075kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2091kcal
	蛋白質	71.4g	蛋白質	81.0g	蛋白質	80.2g	蛋白質	76.4g	蛋白質	77.5g	蛋白質	76.7g	蛋白質	73.8g
	脂質	54.2g	脂質	60.4g	脂質	66.0g	脂質	60.8g	脂質	66.2g	脂質	73.7g	脂質	66.2g
	食物繊維	13.6g	食物繊維	16.9g	食物繊維	13.0g	食物繊維	13.1g	食物繊維	12.4g	食物繊維	12.5g	食物繊維	15.8g
	食塩	8.9g	食塩	9.1g	食塩	10.0g	食塩	9.1g	食塩	8.6g	食塩	9.3g	食塩	8.2g