

## 週間献立表

	令和03年04月19日(月)	令和03年04月20日(火)	令和03年04月21日(水)	令和03年04月22日(木)	令和03年04月23日(金)	令和03年04月24日(土)	令和03年04月25日(日)
朝	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、きぬさや) 一口焼魚 大根とあさりの炒め煮 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ、かぶの葉) スクランブルエッグ 小松菜のソテー 豆のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、絹さや) 納豆 白菜のひき肉炒め 菜の花ゆば和え 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、大根葉) 肉詰めいなりの煮物 もやし中華和え ほうれん草の白和え 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) 目玉焼き 野菜ソテー オクラゆば和え 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋、貝割れ) 五目豆腐 ほうれん草ドレッシング和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) 納豆 もやしとハムの炒め物 切干煮 牛乳
昼	麻婆豆腐丼 中華スープ 春雨サラダ 野菜と果物のゼリー	ご飯 味噌汁(玉葱、大根葉) 鶏肉のピーナツ焼き オイスター炒め オクラの梅和え デザートムース(パイ)	カレーうどん さつまいもの甘煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 白身魚のフライ チンゲン菜和風炒め 豆のごま和えサラダ シュークリーム	～パンの記念日～ パンセレクト シチュー たまご ささみサラダ ゼリー	スパゲティーミートソース スープ ツナサラダ 水ようかん	ご飯 味噌汁(大根、にら) ほきの味噌焼き 中華炒め さつまいものサラダ フルーツ(パイ)
夕	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 豚肉の山椒焼き ひじきの炒め煮 カリフラワーサラダ	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き 南瓜と昆布の煮物 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁(卵、貝割) 豚肉の香味焼き 五目金平 ポテトサラダ	ご飯 きのこスープ ハンバーグトマトソースかけ* ビーフンの五目炒め ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(キャベツ、ふのり) ほつきのねぎ焼き 切干大根の炒め煮 青菜の沢庵和え	ご飯 すまし汁(はんぺん、ネギ) 干草焼き 肉巻 いんげんのじやこ和え	ご飯 味噌汁(麩、大根葉) 豚カルビの塩炒め ツナ煮 キャベツのわさび和え
	エネルギー 2131kcal	エネルギー 2109kcal	エネルギー 2037kcal	エネルギー 2101kcal	エネルギー 2005kcal	エネルギー 2049kcal	エネルギー 2087kcal
	蛋白質 81.9g	蛋白質 77.1g	蛋白質 77.3g	蛋白質 71.3g	蛋白質 77.7g	蛋白質 79.7g	蛋白質 72.5g
	脂質 55.3g	脂質 61.1g	脂質 61.4g	脂質 62.1g	脂質 64.7g	脂質 55.9g	脂質 64.3g
	食物繊維 18.4g	食物繊維 21.4g	食物繊維 16.8g	食物繊維 17.2g	食物繊維 17.6g	食物繊維 20.3g	食物繊維 15.9g
	食塩 8.3g	食塩 9.0g	食塩 9.1g	食塩 9.1g	食塩 9.3g	食塩 8.9g	食塩 7.9g