

週間献立表

	令和03年04月26日(月)	令和03年04月27日(火)	令和03年04月28日(水)	令和03年04月29日(木)	令和03年04月30日(金)	令和03年05月01日(土)	令和03年05月02日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(しいだけ、えのき) 高野卵巻き しろ菜の生姜醤油和え さけフレーク 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、ひらたけ) ミートポールけポリタン) キャベツ炒め煮 たまごサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、貝割) いわし蒲焼き 野菜炒め 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜、人参) 目玉焼き かに風味炒め 昆布佃煮 牛乳	コッペパン コンソメスープ ミートボール マカロニソテー 豆のヘルシーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ、ふのり) 肉野菜炒め 大根サラダ ほうれん草の炒め物 牛乳	ご飯 味噌汁(揚げ、なめこり) 納豆 わさび和え ひじき煮 牛乳							
昼	ビビンバ風井 中華スープ ささみのごまドレ和え 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 赤魚のネギたれかけ ふきと揚げの炒め煮 白菜の梅和え フルーツ(バナナ)	五目そば 大学芋(4個) フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(きぬさや、ふのり) ロールキャベツ 【温】ガーリックソテー スパゲティサラダ ゼリー	シーフードカレー マリネ フルーツ(パイン)	～開園記念日～ 赤飯 すまし汁(つと、葱) 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 酢の物 饅頭	ご飯 すまし汁(かまぼこ、絹さや) 豚肉のカレー風味焼き にらと人参の卵とし 花野菜サラダ ゼリー							
夕	ご飯 味噌汁(ほうれん草、高野豆腐) さばのみぞれ煮 白滝の炒り煮 レタスサラダ	ご飯 すまし汁(卵、大根葉) 鶏肉の味噌焼き 南瓜のくずあんかけ もやしのガーリック和え	ご飯 味噌汁(しろな、わかめ) 豚肉の生姜焼き 冬瓜の炒り煮 青じそ和え	ご飯 味噌汁(とろろ、大根葉) ほきの葱みそマヨネーズ焼き なすの炒め煮 もずく酢	ご飯 味噌汁(畑菜、なめこ) 豆腐と豚のオイスター煮 蒸ししゅうまい 小松菜の磯和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、ねぎ) さば味噌煮 里芋肉じゃが 白菜と沢庵の和え物	ご飯 味噌汁(カボチャ、貝割れ) 揚げ鱈の甘酢漬け 中華炒め ゴボウサラダ							
	エネルギー	2136kcal	エネルギー	2081kcal	エネルギー	2094kcal	エネルギー	2007Kcal	エネルギー	2102kcal	エネルギー	2216kcal	エネルギー	2120Kcal
	蛋白質	78.7g	蛋白質	74.9g	蛋白質	79.0g	蛋白質	68.4g	蛋白質	68.1g	蛋白質	76.4g	蛋白質	79.4g
	脂質	65.6g	脂質	57.5g	脂質	67.1g	脂質	59.4g	脂質	56.4g	脂質	55.4g	脂質	66.2g
	食物繊維	14.5g	食物繊維	14.6g	食物繊維	16.8g	食物繊維	14.5g	食物繊維	17.1g	食物繊維	16.8g	食物繊維	16.7g
	食塩	8.0g	食塩	9.0g	食塩	8.1g	食塩	10.6g	食塩	10.3g	食塩	8.3g	食塩	8.1g