

週間献立表

	令和03年04月05日(月)	令和03年04月06日(火)	令和03年04月07日(水)	令和03年04月08日(木)	令和03年04月09日(金)	令和03年04月10日(土)	令和03年04月11日(日)
朝	ご飯 味噌汁(しめじ、人参) 厚揚げの煮物 野菜炒め 煮豆(白花豆) 牛乳	ご飯 中華スープ オムレツ 野菜のトマト煮 ブロッコリーのかにか ま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(大根、人参) 納豆 えびとピーマンの炒め 物 卵サラダ(1.5倍) 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ、きぬさ や) 炒り豆腐 カリフラワーおかか和 え 昆布佃煮 牛乳	コッペパン コンソメスープ 目玉焼き コールスローサラダ ジャーマンポテト 牛乳	ご飯 味噌汁(大根、えの き) 納豆 ブロッコリーソテー いんげんの白胡麻和 え 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) 卵焼き 土佐炒め オクラの湯葉和え 牛乳
昼	中華丼 中華スープ(もやし、に ら) 春雨サラダ カスタードプリン	ご飯 味噌汁(揚げ、大根葉) さわらの柚庵焼き ほうれん草のソテー なすの生姜和え フルーツヨーグルト	五目うどん 胡瓜のイタリアンドレ 和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(畑菜、厚揚げ) 鶏肉のはちみつ生姜 焼き 南瓜の煮物 五色なます ハスカップゼリー	ご飯 かき玉汁(卵、大根 菜) メヌケのみそ漬け焼き いかと大根の煮物 春菊ときのこのお浸し フルーツ(パイナップル)	ご飯 コーンスープ かにクリームコロッケ スパゲティサラダ 白菜のなめ茸和え フルーツ(パズ)	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) 焼き陽風 ひじきの煮物 豆サラダ ババロア
夕	ご飯 味噌汁(玉葱、あげ) そいの漬け焼き つみれとかぶの煮物 小松菜のおかか和え	ご飯 味噌汁(南瓜、貝割 れ) 豚カツ いんげん炒め しろ菜のピーナッツ和 え	ご飯 味噌汁(麩、葱) ポークチャップ つきこんにやくの炒り 煮 菜の花のマヨネーズ 和え	ご飯 味噌汁(わかめ、白葱) ますのみそマヨネーズ 焼き ベーコン炒め もやしの青じそ和え	ご飯 味噌汁(白菜、あげ) 豆腐のかに辛味あん 春巻 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、ひ らたけ) ほっけの照り焼き 変わり金平 わさび醤油和え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割 大樹) さばの煮付け ビーフンのソテー 大根の柚子和え
	エネルギー 2056kcal	エネルギー 1995kcal	エネルギー 2130kcal	エネルギー 2036kcal	エネルギー 2012kcal	エネルギー 2080kcal	エネルギー 2070kcal
	蛋白質 74.8g	蛋白質 68.6g	蛋白質 81.9g	蛋白質 71.0g	蛋白質 70.6g	蛋白質 69.5g	蛋白質 79.4g
	脂質 47.0g	脂質 53.7g	脂質 80.0g	脂質 58.2g	脂質 63.7g	脂質 56.4g	脂質 54.2g
	食物繊維 14.8g	食物繊維 13.8g	食物繊維 15.6g	食物繊維 13.5g	食物繊維 13.6g	食物繊維 19.4g	食物繊維 15.4g
	食塩 7.6g	食塩 8.8g	食塩 8.6g	食塩 9.7g	食塩 8.1g	食塩 9.2g	食塩 9.7g