



週間献立表



	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)	4月2日(日)
朝	御飯 がんもどきの含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋とパ-コソのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 さつま揚げと青菜の生姜炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの薄葛煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のそぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 シキム コンソメスープ 乳製品
昼	スパイティーミートソース ブロッコリーサラダ 果物 バターロール コンソメスープ	御飯 魚の照り焼(サバ) 大豆五目煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の磯辺揚げ(赤魚) 筍の煮物 漬物 赤だし	御飯 鶏肉のクリームソース 里芋のチーズリテー フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の竜田揚げ(サバ) なすのみそ煮 漬物 すまし汁	赤飯 ごまみそトンカツ 白菜の和え物 果物 味噌汁	御飯 鶏肉のチリソース 果物 春雨サラダ 中華スープ
夕	御飯 鶏肉のジビエ漬け焼き じゃが芋のピリ辛炒め 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 大根の味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春巻き フルーツ 中華スープ	御飯 魚の香草パン粉焼き もやしの塩炒め(ホク) 漬物 味噌汁	御飯 つくね焼き ささみの和え物 フルーツ みそ汁	御飯 魚の酒蒸し(ホキ) 七刀干大根の炒り煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の南蛮漬け(サバ) 焼だし豆腐 漬物 味噌汁
日計	1食分 :-1540kcal タバク :53.5g 脂質 :29.2g 食繊維:11.4g 鉄 :7.9mg 食塩相:7.2g	1食分 :-1595kcal タバク :58.2g 脂質 :38.9g 食繊維:13.0g 鉄 :8.3mg 食塩相:6.6g	1食分 :-1548kcal タバク :58.1g 脂質 :40.5g 食繊維:11.6g 鉄 :8.8mg 食塩相:5.8g	1食分 :-1568kcal タバク :59.4g 脂質 :37.8g 食繊維:12.8g 鉄 :7.7mg 食塩相:6.4g	1食分 :-1547kcal タバク :51.9g 脂質 :35.6g 食繊維:9.4g 鉄 :7.6mg 食塩相:6.8g	1食分 :-1586kcal タバク :59.9g 脂質 :27.8g 食繊維:16.3g 鉄 :8.2mg 食塩相:7.0g	1食分 :-1485kcal タバク :52.4g 脂質 :34.0g 食繊維:12.9g 鉄 :7.9mg 食塩相:7.5g





週間献立表



	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)	4月9日(日)
朝	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ごぼうと豚肉の塩炒め 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とブロッコリーのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(ホッケ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐卵とじ みそ 味噌汁 乳製品	キャロットパン じゃが芋ソテー コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 魚のみぞれ生姜ソース(ホキ) 茶碗蒸し 人参とツナのサラダ 豚汁	御飯 親子煮 じゃが芋の煮っころかし 漬物 みそ汁	梅御飯 鶏肉のくわ焼き 豆腐田楽 果物 すまし汁	御飯 チキンのトマト煮 じゃがバター フルーツ コンソメスープ	塩ラーメン 焼売 ホーレン草ナムル おにぎり	御飯 魚の竜田揚げ(赤魚) さつま芋のハチミツ照り焼き 漬物 味噌汁	御飯 蒸し鶏肉の味噌だれがけ ひじきと大豆の炒り煮 漬物 すまし汁
夕	御飯 肉団子のオイスターソース炒め 胡麻の和え物 フルーツ 中華スープ	御飯 魚の煮付け(サバ) 果物 スパゲティサラダ すまし汁	御飯 ふんわり天 もやしの胡麻あえ 漬物 味噌汁	御飯 干草焼き 漬物 白菜の梅肉和え みそ汁	御飯 豆腐ステーキ かぼちゃの含め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢あん マカロニサラダ フルーツ すまし汁	御飯 魚の磯辺焼(ホキ) 春雨ソテー フルーツ 味噌汁
日	エネルギー:1478kcal 塩分:56.4g	エネルギー:1701kcal 塩分:57.0g	エネルギー:1542kcal 塩分:55.6g	エネルギー:1587kcal 塩分:55.0g	エネルギー:1587kcal 塩分:61.3g	エネルギー:1540kcal 塩分:53.9g	エネルギー:1571kcal 塩分:57.3g
計	脂質:28.5g 食繊維:8.4g 鉄:7.5mg 食塩相:7.8g	脂質:46.6g 食繊維:12.8g 鉄:7.5mg 食塩相:6.5g	脂質:36.4g 食繊維:11.4g 鉄:8.4mg 食塩相:7.4g	脂質:41.5g 食繊維:14.4g 鉄:7.5mg 食塩相:6.4g	脂質:31.2g 食繊維:11.0g 鉄:10.6mg 食塩相:9.5g	脂質:29.7g 食繊維:9.3g 鉄:7.0mg 食塩相:6.8g	脂質:46.4g 食繊維:12.6g 鉄:7.7mg 食塩相:7.7g





週間献立表



	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	4月16日(日)
朝	御飯 鶏肉と白菜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンと人参の金平 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 卵とじ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぼちゃと肉団子の煮物 味のり 味噌汁 乳製品	パン もやしのソテー ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 メンチカツ 大根と厚揚げの煮物 漬物 みそ汁	チキンカレー 薬味 パンキンサラダ コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 白菜の中華炒め 果物 かき卵汁	御飯 和風ハンバーグ 果物 おくらの塩昆布和え 味噌汁	御飯 チキン南蛮 じゃが芋と切り昆布の煮物 漬物 味噌汁	とろろうどん 竹輪の変わり揚 フルーツ おにぎり	御飯 八宝菜 焼きビーフン 漬物 中華スープ
夕	御飯 スパニッシュオムレツ いんげんリテー 果物 コンソメスープ	御飯 魚の油淋ソース(ホキ) 大根塩炒め フルーツ ワカメスープ	御飯 煮しめ 菜の花ときこの胡麻風味炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のコチジャン煮(サバ) 揚げ茄子のオムレツ炒め 漬物 おまし汁	御飯 魚のムニエル粒マスタード(赤魚) スタッフインドウ炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の菜種焼き 大根のかにあんかけ 漬物 味噌汁	御飯 魚の塩麹焼(サバ) ピリ辛こんにゃく フルーツ 味噌汁
日計	1364kcal タバク:50.2g 脂質:43.8g 食繊維:11.0g 鉄:8.6mg 食塩相:6.7g	1507kcal タバク:45.7g 脂質:36.6g 食繊維:11.4g 鉄:7.6mg 食塩相:7.7g	1649kcal タバク:52.4g 脂質:43.0g 食繊維:10.8g 鉄:7.6mg 食塩相:6.4g	1632kcal タバク:54.5g 脂質:47.1g 食繊維:11.5g 鉄:9.1mg 食塩相:7.4g	1568kcal タバク:59.6g 脂質:37.3g 食繊維:11.8g 鉄:8.2mg 食塩相:7.2g	1666kcal タバク:50.4g 脂質:37.5g 食繊維:6.6g 鉄:5.8mg 食塩相:8.2g	1562kcal タバク:49.3g 脂質:45.1g 食繊維:11.5g 鉄:6.7mg 食塩相:6.0g

週間献立表

	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
朝	御飯 ピーマンのケチャップ炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーのソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 さつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 菜の花とがんもの含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パンキンパン じゃがいもとしめじのソテー コンソメスープ ^o 乳製品
昼	クリームパスタ バターロール キッシュ フルーツヨーグルト	御飯 魚のチーズ焼き(ホキ) 大根とカニカマの和え物 果物 コンソメスープ	御飯 鶏肉と牛蒡のおろし煮 白菜の中華炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のトマトソースかけ マヨ和え 漬物 コンソメスープ ^o	御飯 魚のしそ焼き(サバ) 揚げ出し豆腐 漬物 みそ汁	炒飯 春巻 オクラのじゃこサラダ 中華スープ	御飯 魚の味噌漬け焼(サバ) カレー風味肉じゃが フルーツ すまし汁
夕	御飯 鶏肉の幽庵焼き かぶの土佐煮 漬物 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢がけ 小松菜の中華風お浸し 漬物 みそ汁	御飯 枝豆とえびの豆腐団子 オクラの和え物 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉の焼肉炒め 大豆五目煮 果物 みそ汁	御飯 松風焼 白菜の和え物 フルーツ すまし汁	御飯 魚の生姜煮(赤魚) キャベツの香味炒め フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のリテー 漬物 春雨サラダ 味噌汁
日	1374kcal タバク:56.3g	1364kcal タバク:45.1g	1480kcal タバク:57.3g	1628kcal タバク:63.2g	1751kcal タバク:60.4g	1646kcal タバク:56.1g	1528kcal タバク:54.2g
計	脂質:34.2g 食繊維:9.3g 鉄:7.3mg 食塩相:7.2g	脂質:35.0g 食繊維:13.3g 鉄:7.3mg 食塩相:8.0g	脂質:25.2g 食繊維:14.0g 鉄:8.5mg 食塩相:6.6g	脂質:39.3g 食繊維:15.1g 鉄:8.3mg 食塩相:5.8g	脂質:54.4g 食繊維:9.5g 鉄:8.7mg 食塩相:7.4g	脂質:44.3g 食繊維:11.0g 鉄:7.9mg 食塩相:6.0g	脂質:43.5g 食繊維:11.2g 鉄:6.9mg 食塩相:7.3g



週間献立表



	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き(サバ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 きのこソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 春雨と挽肉のさっと煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツと豚肉の炒め物 味のり 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	パン ベーコンといんげんのソテー ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	そば かき揚げ 和え物 おにぎり	御飯 鶏肉の焼き南蛮 大根とちくわの煮物 果物 味噌汁	御飯 クロック 切り干し大根のごま炒め 果物 野菜スープ	御飯 手作りかに玉 茄子のチリソース炒め フルーツ 中華スープ	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとえびのソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き ナムル 果物 みそ汁	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 田楽 ゆず風味 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉の粗挽きマスタードソテー 白菜の胡麻だれかけ フルーツ みそ汁	御飯 友禅豆腐 なすのそぼろ炒め 漬物 すまし汁	御飯 魚の梅かつお焼き(赤魚) 豚肉とじゃこの炒め物 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉の黒胡椒焼き 炒り豆腐 漬物 味噌汁	御飯 魚の西京焼(サバ) 大豆の煮物 フルーツ 菜の花汁	御飯 魚のムニエル(赤魚) ピーマンの炒め物 漬物 コンソメスープ	御飯 魚のレモンソース(ホキ) きのこキャベツのスパゲティ フルーツ コンソメスープ
日計	1764kcal タバコ:48.6g 脂質:46.2g 食繊維:8.0g 鉄:6.7mg 食塩相:5.7g	1761kcal タバコ:50.9g 脂質:42.4g 食繊維:9.3g 鉄:7.0mg 食塩相:7.2g	1754kcal タバコ:43.7g 脂質:31.3g 食繊維:10.0g 鉄:7.1mg 食塩相:7.0g	1754kcal タバコ:57.2g 脂質:39.7g 食繊維:9.0g 鉄:7.7mg 食塩相:7.0g	1761kcal タバコ:63.8g 脂質:40.8g 食繊維:15.5g 鉄:9.1mg 食塩相:7.5g	1750kcal タバコ:52.5g 脂質:34.6g 食繊維:9.4g 鉄:6.9mg 食塩相:7.2g	1746kcal タバコ:53.1g 脂質:32.2g 食繊維:10.0g 鉄:6.4mg 食塩相:5.9g