



# 週間献立表



	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝	御飯 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 納豆 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の炒め煮 たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁	エビピラフ 野菜のガーリック炒め マカロニサラダ コンソメスープ	赤飯 鶏肉の照り焼き がんもの含め煮 なめ茸和え すまし汁	御飯 チキンピカタ かぶの豆乳煮 いんげんのドレッシング和 コンソメスープ	肉そば 貝だくさん厚焼玉子 揚げ茄子の南蛮漬 いなりずし	御飯 <small>(小鉢)</small> ミートボールのクリームソース煮 アジフライ フルーツ コンソメスープ	ホーフカレー コロッケ コールスローサラダ ヨーグルト
夕	御飯 ハンバーグおろしポン酢 小松菜の煮浸し カリフラワーのごまマヨ和え すまし汁	御飯 魚のしょうが餡かけ 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁	御飯 家常豆腐 シュマイ 漬物 中華スープ	御飯 魚の磯辺揚げ カリフラワーのヒレカツ和 漬物 味噌汁	御飯 煮魚 大根の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 青梗菜のカニカママヨ和 漬物 中華スープ	御飯 肉じゃが ごぼうのピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日計	エネルギー:1562kcal 炭水化物:55.7g 脂質:45.1g 食繊維:8.8g 鉄:5.2mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1690kcal 炭水化物:54.6g 脂質:49.2g 食繊維:9.5g 鉄:4.5mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1722kcal 炭水化物:55.7g 脂質:57.9g 食繊維:12.9g 鉄:5.6mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1538kcal 炭水化物:60.1g 脂質:40.4g 食繊維:10.0g 鉄:4.9mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1595kcal 炭水化物:61.9g 脂質:38.7g 食繊維:11.4g 鉄:5.9mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1519kcal 炭水化物:51.1g 脂質:37.2g 食繊維:9.5g 鉄:3.6mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1513kcal 炭水化物:52.0g 脂質:42.4g 食繊維:18.2g 鉄:5.3mg 食塩相:6.8g





# 週間献立表



	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じわじわの青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン カボチャのクリーム煮 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 豚肉の胡麻漬け焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 すまし汁	たけのこごはん 魚の香味焼き 揚げだし豆腐 フルーツ すまし汁	海老とトマトの クリームパスタ ホットフ パン ゼリー	〔お花見弁当〕 ちらし寿し 茄子煮乳 魚の照焼 茶碗蒸し とりの唐揚 デザート エビマヨ 大根なます 高野含め煮	桜梅御飯 魚のくわ焼き 豆腐田楽 フルーツ すまし汁	御飯 ハンバーグデミグラスソース フルーツ スパゲッティサラダ コーンスープ <sup>生野菜添え</sup>	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 里芋の胡麻味噌がけ 漬物 豚汁
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き さつま芋甘煮 漬物 コンソメスープ	御飯 筑前煮 いんげんのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 チキンの竜田焼 厚揚げの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 かりわりの胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 豚生姜焼 炒り豆腐 漬物 味噌汁
日計	1食分 -1524kcal 水分*60.2g 脂質* :39.6g 食繊維:9.5g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.0g	1食分 -1552kcal 水分*52.6g 脂質* :35.5g 食繊維:11.2g 鉄 :3.9mg 食塩相:7.2g	1食分 -1613kcal 水分*51.1g 脂質* :41.3g 食繊維:14.8g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.9g	1食分 -1738kcal 水分*60.3g 脂質* :47.8g 食繊維:12.9g 鉄 :5.4mg 食塩相:7.5g	1食分 -1653kcal 水分*53.0g 脂質* :43.2g 食繊維:11.5g 鉄 :5.7mg 食塩相:8.2g	1食分 -1511kcal 水分*50.2g 脂質* :43.0g 食繊維:8.8g 鉄 :4.0mg 食塩相:6.8g	1食分 -1654kcal 水分*54.9g 脂質* :55.4g 食繊維:8.4g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.0g

