

# 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 たいみそ 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 なめ草和え 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	ホークカレー コロケ コーンスローサラダ 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	1食分:1562kcal たんぱく質:55.7g 脂質:45.1g 食繊維:8.8g 鉄:5.2mg 食塩相:7.0g	1食分:1690kcal たんぱく質:54.6g 脂質:49.2g 食繊維:9.5g 鉄:4.5mg 食塩相:7.2g	1食分:1722kcal たんぱく質:55.7g 脂質:57.9g 食繊維:12.9g 鉄:5.6mg 食塩相:6.9g	1食分:1538kcal たんぱく質:60.1g 脂質:40.4g 食繊維:10.0g 鉄:4.9mg 食塩相:5.7g	1食分:1595kcal たんぱく質:61.9g 脂質:38.7g 食繊維:11.4g 鉄:5.9mg 食塩相:7.6g	1食分:1519kcal たんぱく質:51.1g 脂質:37.2g 食繊維:9.5g 鉄:3.6mg 食塩相:7.0g	1食分:1513kcal たんぱく質: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 じゃが等の青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウイ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 ポトフ 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 ハンバーグデミクラソース フルーツ スパゲッティサラダ コンソメスープ <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 カリフラワーの胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 豚生姜焼 炒り豆腐 漬物 味噌汁
日 計	エネルギー:1524kcal タンパク質:60.2g 脂質:39.6g 食繊維:9.5g 鉄:4.7mg 食塩相当量:6.0g	エネルギー:1552kcal タンパク質:52.6g 脂質:35.5g 食繊維:11.2g 鉄:3.9mg 食塩相当量:7.2g	エネルギー:1613kcal タンパク質:51.1g 脂質:41.3g 食繊維:14.8g 鉄:4.2mg 食塩相当量:6.9g	エネルギー:1738kcal タンパク質:60.3g 脂質:47.8g 食繊維:12.9g 鉄:5.4mg 食塩相当量:7.5g	エネルギー:1663kcal タンパク質:53.0g 脂質:43.2g 食繊維:11.5g 鉄:5.7mg 食塩相当量:8.2g	エネルギー:1511kcal タンパク質:50.2g 脂質:43.0g 食繊維:8.8g 鉄:4.0mg 食塩相当量:6.8g	エネルギー:1654kcal タンパク質:54.9g 脂質:55.4g 食繊維:8.4g 鉄:4.9mg 食塩相当量:7.0g



# 週間献立表



	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝	御飯 茄子の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 たみみそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー シム 味噌汁 乳製品
昼	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ ①ちらし寿司	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 和風きのこスパゲティ 漬物 味噌汁	御飯 揚魚の中華炒め 焼売 フルーツ 春雨のスープ	御飯 豆腐ステーキ(小鉢) とり天 フルーツ 味噌汁	三色丼 天ぷら盛り合せ フルーツ すまし汁	御飯 チキンのバター醤油かけ ピーマンのソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉 ときのこのくず煮 茶碗蒸し 白菜の浅漬け 味噌汁
夕	御飯 ふくさ蒸し もやしのにがり辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のタルタル焼 野菜とワサビのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌漬焼 さつま芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁	御飯 魚のしょうが餡かけ じゃが芋きんぴら 漬物 味噌汁	御飯 豚キムチ炒め こんにゃくの味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ 大豆五目煮 漬物 味噌汁
日計	1食分:1701kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:54.3g 脂質*:48.4g 食繊維:9.3g 鉄 :4.8mg 食塩相:7.6g	1食分:1592kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:57.7g 脂質*:42.4g 食繊維:9.8g 鉄 :3.7mg 食塩相:6.1g	1食分:1727kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:63.0g 脂質*:47.4g 食繊維:10.5g 鉄 :4.1mg 食塩相:6.4g	1食分:1681kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:64.1g 脂質*:44.4g 食繊維:11.6g 鉄 :7.0mg 食塩相:6.1g	1食分:1502kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:54.0g 脂質*:39.9g 食繊維:10.2g 鉄 :4.2mg 食塩相:7.0g	1食分:1472kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:52.7g 脂質*:34.7g 食繊維:11.6g 鉄 :4.8mg 食塩相:6.5g	1食分:1622kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:59.3g 脂質*:40.4g 食繊維:10.4g 鉄 :4.8mg 食塩相:8.5g



# 週間献立表



	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝	御飯 かぶの煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚の菜種焼 キャベツと蒸鶏のゴマ醬 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏の唐揚げ 大根の味噌バター炒め ビーンズサラダ すまし汁	鶏ガラ醤油ラーメン 春巻 ビーンズサラダ おにぎり	御飯 魚の煮付け ニラ豚 ほうれん草の白和え すまし汁	御飯 チキン味噌カツ 揚げ茄子おろし酢 大根の煮物 すまし汁	御飯 鶏肉のレモン焼 小松菜のソテー スパゲッティサラダ コンソメスープ	ソースかつ丼 春雨サラダ フルーツ わかめスープ
夕	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 漬物 中華スープ	御飯 魚のムニエル さつまいもの甘煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ おくらのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日	1747kcal タバコ*52.1g	1788kcal タバコ*61.8g	1547kcal タバコ*52.7g	1452kcal タバコ*55.1g	1555kcal タバコ*50.0g	1688kcal タバコ*60.9g	1671kcal タバコ*55.6g
計	脂質* :34.3g 食繊維:10.7g 鉄 :6.1mg 食塩相:6.0g	脂質* :59.3g 食繊維:11.3g 鉄 :6.1mg 食塩相:6.2g	脂質* :35.5g 食繊維:8.9g 鉄 :3.8mg 食塩相:8.9g	脂質* :33.4g 食繊維:12.2g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.1g	脂質* :40.9g 食繊維:10.8g 鉄 :5.1mg 食塩相:6.5g	脂質* :50.4g 食繊維:11.7g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.5g	脂質* :56.9g 食繊維:7.9g 鉄 :4.3mg 食塩相:7.1g



# 週間献立表



	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)			
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品			
昼	御飯 鶏肉のチーズ焼 ポテトカレー炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 豆腐と野菜のうま煮 ごぼう金平 棒々鶏サラダ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 茶碗蒸し おかか和え すまし汁	鶏肉の照りマヨ丼 揚げなす煮 ピーナッツ和え 味噌汁			
夕	御飯 白身魚の天ぷら 蓮根の煮物 漬物 すまし汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の西京焼 切干し大根の炒め物 漬物 すまし汁			
日計	エネルギー:1559kcal タンパク質:56.1g 脂質*:37.8g 食繊維:11.5g 鉄 :3.7mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1513kcal タンパク質:54.6g 脂質*:32.9g 食繊維:14.7g 鉄 :5.8mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1596kcal タンパク質:63.7g 脂質*:44.8g 食繊維:9.5g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1724kcal タンパク質:58.4g 脂質*:56.6g 食繊維:8.0g 鉄 :4.6mg 食塩相:6.4g			

