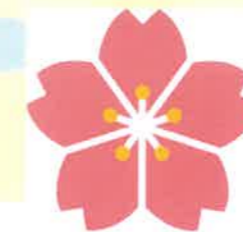




週間献立表



	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)
朝	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の煮物 味付のり 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 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	チキンカレー 薬味 スパゲティサラダ コンソメスープ	赤飯 鶏肉の塩麹焼き カブとムキエビの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の香味焼 茶碗蒸し カリフラワーの塩昆布和え 味噌汁	オムライス デミソースかけ 野菜サラダ エビフライ セリ コンソメス-プ	御飯 チキンソテーバター醤油かけ 茄子のトマト煮 フルーツ コンソメスープ	梅御飯 魚のくわ焼き 豚肉と大根の炒め フルーツ すまし汁	御飯 鶏ときのこのくず煮 胡瓜とワカメの酢の物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 ふくさ蒸し 蓮根の青海苔炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚のムニエル 野菜とウイナーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 八宝菜 焼売 漬物 春雨のスープ	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き ブロッコリーの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 アジフライ 大豆五目煮 漬物 かきたま汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め ジャガ芋の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き いんげんと挽肉の炒め物 漬物 味噌汁
日計	エネルギー:1712kcal タンパク:58.3g 脂質:50.5g 食繊維:11.2g 鉄:4.7mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1493kcal タンパク:58.3g 脂質:27.7g 食繊維:14.7g 鉄:4.2mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1702kcal タンパク:61.1g 脂質:54.1g 食繊維:9.5g 鉄:4.9mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1642kcal タンパク:63.3g 脂質:48.2g 食繊維:11.4g 鉄:6.9mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1657kcal タンパク:57.4g 脂質:51.4g 食繊維:12.6g 鉄:5.3mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1545kcal タンパク:59.8g 脂質:34.2g 食繊維:9.0g 鉄:5.5mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1702kcal タンパク:58.5g 脂質:51.3g 食繊維:11.2g 鉄:4.9mg 食塩相:6.6g

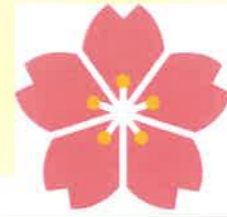




週間献立表



	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
朝	御飯 里芋の煮物 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 青菜の中華炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 鶏の唐揚げ 茄子の南蛮酢かけ フルーツ 味噌汁	味噌ラーメン シューマイ 棒棒鶏サラダ おにぎり	御飯 鶏肉の甘辛焼 白菜の炒め煮 フルーツ 具沢山汁	お花見弁当	三色丼 さつまいもの甘煮 コロッケ 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 白身魚のムニエル タルタルソース じゃがいもベーコン 漬物 コンソメスープ	御飯 スパニッシュオムレツ 大根の味噌バター炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の梅かつお焼 根菜煮 漬物 すまし汁	御飯 メンチカツ もやしの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のレモン焼 小松菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 揚魚の中華炒め 青梗菜のかに風味和え 漬物 中華スープ
日計	エネルギー:1598kcal タンパク:58.1g 脂質:38.9g 食繊維:12.9g 鉄:7.0mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1690kcal タンパク:49.7g 脂質:57.8g 食繊維:12.8g 鉄:4.2mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1613kcal タンパク:52.7g 脂質:42.9g 食繊維:11.6g 鉄:6.2mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1724kcal タンパク:62.4g 脂質:53.8g 食繊維:10.8g 鉄:6.0mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1670kcal タンパク:55.1g 脂質:47.2g 食繊維:10.0g 鉄:5.4mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1597kcal タンパク:56.1g 脂質:38.2g 食繊維:9.4g 鉄:4.7mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1621kcal タンパク:57.0g 脂質:53.3g 食繊維:13.1g 鉄:3.5mg 食塩相:6.6g



週間献立表

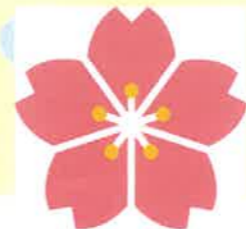


	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ シヤム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 ハンバーグ スパゲティソテー フルーツ コーンスープ	御飯 (小鉢) 海老と豆腐のうま煮 チキン南蛮 漬物 すまし汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 茶碗蒸し 漬物 すまし汁	たけのこごはん サバの南蛮漬 えびと豆腐のしんじょ フルーツ すまし汁	御飯 五目卵焼き 切干し大根の炒め物 漬物 味噌汁	けんちんうどん 豚シャブサラダ フルーツ いなりおし	御飯 肉じゃが 茄子の卸しポン酢かけ 香り和え 味噌汁
夕	御飯 豚肉の味噌漬焼 ごぼうの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 小松菜の炒め物 フルーツ すまし汁	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 白身魚の天ぷら ごぼう金平 フルーツ 味噌汁	御飯 魚のチリソース 焼売 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のカリッソース カブのクリーム煮 漬物 すまし汁
日計	1人分:1492kcal タバク:57.1g 脂質:35.2g 食繊維:11.2g 鉄:4.4mg 食塩相:5.8g	1人分:1509kcal タバク:58.5g 脂質:30.2g 食繊維:12.1g 鉄:5.8mg 食塩相:7.1g	1人分:1670kcal タバク:55.1g 脂質:47.2g 食繊維:11.7g 鉄:6.0mg 食塩相:6.7g	1人分:1517kcal タバク:48.8g 脂質:40.8g 食繊維:9.8g 鉄:3.6mg 食塩相:6.9g	1人分:1740kcal タバク:59.3g 脂質:52.6g 食繊維:10.9g 鉄:8.4mg 食塩相:6.4g	1人分:1583kcal タバク:56.1g 脂質:34.2g 食繊維:11.4g 鉄:4.1mg 食塩相:6.5g	1人分:1583kcal タバク:60.9g 脂質:39.0g 食繊維:14.2g 鉄:5.0mg 食塩相:6.8g





週間献立表



	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 梅びしお 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と竹輪の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	ロコモコ丼 マカロニサラダ フルーツ カボチャスープ	御飯 豚キムチ炒め(小鉢) チキンカツ フルーツ すまし汁	そば 天ぷら盛り合わせ フルーツ おにぎり	御飯 揚げ鶏のごまだれかけ チンゲン菜のソテー おくらの和え物 かき玉スープ	御飯 魚のムニエル コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 サーモンマヨフライ 厚揚げと里芋の煮物 ブロッコリーの梅肉和え 味噌汁	ポークカレー 薬味 スパゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト
夕	御飯 鶏肉の韓国風焼き 里芋の煮物 漬物 わかめスープ	御飯 魚の柚子焼き かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 酢鶏 ツナとブロッコリーの炒め煮 漬物 中華スープ	御飯 魚の味噌焼 大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ 漬物 小松菜の柚香和え 味噌汁	御飯 鶏肉のハチミツ照り焼き 揚げ茄子の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁	御飯 魚の煮付け 金平ごぼう 漬物 味噌汁
日 計	1636kcal 20.6g 脂質:44.8g 食繊維:14.3g 鉄:4.4mg 食塩相:7.4g	1526kcal 20.7g 脂質:37.4g 食繊維:11.7g 鉄:4.4mg 食塩相:6.9g	1481kcal 20.1g 脂質:26.5g 食繊維:13.1g 鉄:5.2mg 食塩相:6.3g	1689kcal 21.4g 脂質:51.8g 食繊維:12.5g 鉄:5.9mg 食塩相:7.4g	1487kcal 20.5g 脂質:34.8g 食繊維:14.0g 鉄:5.7mg 食塩相:6.3g	1683kcal 21.1g 脂質:43.8g 食繊維:11.6g 鉄:5.6mg 食塩相:7.4g	1601kcal 20.5g 脂質:52.6g 食繊維:11.8g 鉄:4.1mg 食塩相:8.0g



週間献立表



	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)				
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみそ 味噌汁 乳製品				
昼	丸天うどん 具たくさん厚焼玉子 甘酢和え おにぎり (炊き込みごはん)	御飯 魚の照り焼き れんこんの炒め物 白菜の塩昆布和え すまし汁	親子丼 カブのきのこあんかけ ところてん 味噌汁				
夕	御飯 魚の西京焼 ひじきの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の南部焼 青菜のソテー 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨の炒め煮 漬物 すまし汁				
日計	1食分:1568kcal タンパク:51.5g 脂質:40.8g 食繊維:10.1g 鉄:4.5mg 食塩相:7.2g	1食分:1616kcal タンパク:51.7g 脂質:43.5g 食繊維:10.4g 鉄:4.9mg 食塩相:6.5g	1食分:1541kcal タンパク:60.5g 脂質:36.1g 食繊維:8.0g 鉄:4.9mg 食塩相:6.8g				