



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

ひづけ 日付	4月14日 (日)	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)
あさ 朝	チョコチップ メロンパン パンプキンサラダ くだもの (フルーツミックス) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キリボシダイコン ニモノ 切干大根の煮物 オクラ ^{ナットウ} 納豆 味噌汁 (厚揚げ) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン スクランブルエッグ ズッキーニのソテー ギョウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ししゃも ふきの ^{キンピラ} 金平 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (のりごま) 牛乳	ショク 食パン マーマレード ウイナーソーテ ポテトサラダ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 卵 ^{ハナ} の花 キャベツの ^{アマズア} 甘酢和え 味噌汁 (白菜) イッショク 一食たいみそ ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ほうれん草 ^{ソフ} の クリーム煮 ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ヤ ^{ニクイタ} 焼き肉炒め チクワ ^{ソフ} 竹輪とほうれん草の ナムル 味噌汁 (茄子) キムチ 	ベイハン 米飯 アジフライ ツケ ^{センギ} 付) 千切りキャベツ いんげんのツナマヨ和え きくらげと玉子の ^{タマゴ} 中華スープ ふりかけ (野菜) ^{ヤサイ}	ケウシム セレクト給食 ・三色そぼろ ^{ドン} 丼 ・ロコモコ ^{ドン} 丼 カニカマの磯辺揚げ きのこの味噌汁 コーヒーゼリー	ベイハン ショウ 米飯 (小) カレーうどん コロッケ きなこプリン 	ベイハン 米飯 ポークソーテ (ジンジャーソース) ツケ ^ア 付) アスパラと ベーコンのソテー ダイコン 大根とカニカマの ゴマ ^マ 胡麻和え ココロ野菜の コンソメスープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 トリニク ^{ユズミツヤ} 鶏肉の柚子味噌焼き ツケ ^{イト} 付) 糸コンの甘辛炒め ビーフンソーテ 清まし汁 (ハンペン) ぶどうゼリー	ベイハン 米飯 キャベツとハムの チーズオムレツ ツケ ^ナ 付) 菜の花 ^{ハナ} かぶのそぼろ煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たらこ)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 つくねハンバーグ (野菜あん) ハクサイ ^{シオコンブ} 白菜と塩昆布の胡麻和え 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ぎせい豆腐 ^{トウフ} ツケ ^{ナス} 付) 茄子の煮物 菜 ^{ハナ} の花と白子の和え物 ^ア 味噌汁 (里芋) ^{サトイモ} ごま昆布 ^{コンブ}	ベイハン 米飯 シロミサカナ ^ヤ 白身魚のタルタル焼き ツケ ^ア 付) ブロッコリー ツケ ^ア 付) マカロニ ピーマンのおかか ^ア 和え 味噌汁 (じゃが芋) ^{イモ} 野沢菜漬 ^{ノザワナヅ}	ベイハン 米飯 チンジャオロースー もやしと舞茸 ^{マイタケ} の 塩だれナムル 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの (白桃缶) 	ベイハン 米飯 サバ ^{ウメニ} 鯖の梅煮 ツケ ^ア 付) がんもどき おくらのなめ茸 ^{タケア} 和え 味噌汁 (ほうれん草) タカナ ^ン 高菜漬	ベイハン 米飯 ブタニク ^{イタ} 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜と桜エビの ^{サイ} 和え物 ^{サクラ} ワンタンスープ ふりかけ (ビーフ)	ベイハン 米飯 サテ ^{ユウアンヤ} 鮭の幽庵焼き ツケ ^ア 付) インゲンの金平 ^{キンピラ} モズクと胡瓜 ^{キュウリ} の和え物 ^ア 味噌汁 (もやし・にら) しば漬 ^ツ 
せいぶん 成分	I補 [*] - 1862 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 74.3 g し ^{しつ} 脂質 61.6 g えん ^{ぶん} 塩分 8.4 g	I補 [*] - 1860 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 78.8 g し ^{しつ} 脂質 65.4 g えん ^{ぶん} 塩分 9.0 g	I補 [*] - 1815 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 69.2 g し ^{しつ} 脂質 68.9 g えん ^{ぶん} 塩分 8.8 g	I補 [*] - 1886 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 73.1 g し ^{しつ} 脂質 64.1 g えん ^{ぶん} 塩分 9.0 g	I補 [*] - 1687 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 77.2 g し ^{しつ} 脂質 53.1 g えん ^{ぶん} 塩分 8.9 g	I補 [*] - 1669 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 67.1 g し ^{しつ} 脂質 50.1 g えん ^{ぶん} 塩分 6.7 g	I補 [*] - 1771 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 78.0 g し ^{しつ} 脂質 58.6 g えん ^{ぶん} 塩分 9.5 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。