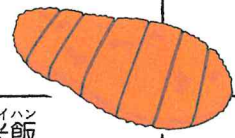




しゅうかんこんだてひょう
週間献立表



ひづけ 日付	4月20日 (日)	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)
あさ 朝	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ヘルシーサラダ くだもの (りんご) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 いんげんと揚げの煮物 キムチ納豆 味噌汁 (キャベツ) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム スクランブルエッグ ヤングコーンのソテー ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ハダイコン アブラタ 葉大根のごま油炒め 春雨サラダ 味噌汁 (じゃが芋) ウメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	バターロールと 黒糖ロール ポトフ くだもの (白桃缶) ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 トウガン 冬瓜のくずあんかけ 菜の花のごま和え 味噌汁 (巻き麩) イッショク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム さつま芋のサラダ カブのスープ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 チキンカチャトーラ ツケ 付) ブロッコリー チンゲンサイ 青梗菜のザーサイ和え オニオンスープ ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 つくねの照り焼き ツケ キンピラ 付) 金平こんにゃく 菜の花の酢味噌和え スシマシ汁 (まいたけ) ふりかけ (のりごま)	ゴモク ハン 五目ご飯 ごぼうのかき揚げうどん もやしと桜えびの和え物 フルーツゼリー 	ロコモコ丼 ウォルドーフサラダ コンソメスープ くだもの (パイナップル) 	ベイハン 米飯 とんかつ ツケ 付) 千切りキャベツ ブタニク ナス 豚肉と茄子の カレー炒めもの 味噌汁 (厚揚げ)	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) スパゲッティ ハクサイ シュンギク ア 白菜と春菊の和え物 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のパン粉焼き ツケ 付) キャベツときのこの ソテー コマツナ チクワ ア 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (大根)
ゆう 夕	ヤキニク 焼肉クッパ えびかつ オクラの胡麻和え ヨーグルト 	ベイハン 米飯 サバ ニツ 鯖の煮付け ツケ サトイモ ニモノ 付) 里芋の煮物 スナップエンドウの サラダ 味噌汁 (おつゆ麩) しそ昆布	ベイハン 米飯 トリニク ハカタヤ 鶏肉の博多焼き ツケ 付) 筍の炒め物 がんもと青梗菜の煮物 味噌汁 (白菜)	ベイハン 米飯 ほうれん草の チーズオムレツ ツケ 付) ブロッコリー レンコン 蓮根のうまたれサラダ ワンタンスープ タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚の幽庵焼き ツケ 付) ふきの金平 ハルサメ 春雨チャブチェ 味噌汁 (春菊) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ 付) カリフラワーの ソテー かぼちゃのサラダ パイザンヌスープ くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 カイセンニコ トウフ 海鮮煮込み豆腐 ほうれん草のしらす和え 煮ししゅうまい くだもの (みかん缶)
せいぶん 成分	I補* - 1838 kcal たんぱくしつ 74.8 g 脂質 66.0 g えんぶん 5.8 g	I補* - 1704 kcal たんぱくしつ 75.9 g 脂質 48.3 g えんぶん 8.7 g	I補* - 1888 kcal たんぱくしつ 75.6 g 脂質 71.9 g えんぶん 9.0 g	I補* - 1748 kcal たんぱくしつ 62.3 g 脂質 52.1 g えんぶん 8.4 g	I補* - 1704 kcal たんぱくしつ 69.7 g 脂質 61.2 g えんぶん 8.3 g	I補* - 1830 kcal たんぱくしつ 74.6 g 脂質 57.3 g えんぶん 7.4 g	I補* - 1728 kcal たんぱくしつ 77.8 g 脂質 50.0 g えんぶん 7.9 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。