



週間献立表

ひづけ 日付	3月31日 (日)	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)
あ 朝	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (かぼちゃ) ふきと豚肉の煮物 キムチ納豆 カッパ漬け	しょく 食パン アスパラとベーコンのソテー マーマレードジャム くだもの (フルーツカクテル) ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (えのき) こうやとうふ 高野豆腐の含め煮 こまつな 小松菜のポン酢和え つくだに のり佃煮	しょく 食パン バイクドポテト オニオンスープ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (さつまいも) ざとにも 里芋のおかか煮 まめ 豆サラダ しそ昆布	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (茄子) たまご ニラの卵とじ インゲンのピーナッツ和え たいみそ	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (キャベツ) とりにく 鶏肉と大豆の煮物 もやしとちくわの和え物 ふりかけ (梅)
ひ 昼	べいはん 米飯 とりにく 鶏肉の酢豚風 な 菜の花のごま和え たまご 玉子の中華スープ アイスクリーム 	べいはん 米飯 サーモンフライタルタルソース つけ 野菜サラダ ジャーマンポテト のっぺい汁 あお 青リンゴゼリー 	べいはん 米飯 とりにく 鶏肉の塩麹焼き つけ きのこのソテー キャベツとカニカマサラダ みそしる 味噌汁 (豆腐) しその実漬け	なめし 菜飯 さら 皿うどん ぎょうぎ 餃子 ぶどうゼリー 	べいはん 米飯 さば 鯖の塩焼き つけ 人参の金平 ピーフンソテー みそしる 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (たまご) 	べいはん 米飯 ポークチャップ つけ マッシュさつまいも ほうれん草ときのこの和え物 野菜スープ くだもの (オレンジ)	ロールパン ミートグラタン はくさい 白菜とハムのサラダ パンプキンスープ りんごジャム ぎゅうにゅう コーヒー牛乳 
ゆ 夕	エビドリア カリフラワーのサワー漬け トマトスープ くだもの (りんご)	べいはん 米飯 れんこん 蓮根入りつくね焼き つけ もやしソテー とうがん 冬瓜のそぼろ煮 ちゃんぽん風春雨スープ ふりかけ (たらこ)	べいはん 米飯 まかな 魚の磯辺焼き つけ 大根と揚げの金平 ひじきサラダ みそしる 味噌汁 (麩) くだもの (バナナ)	べいはん 米飯 ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮 きゅうり 胡瓜とワカメの酢の物 す 清まし汁 (オクラ) つぼ漬け	べいはん 米飯 とりにく 鶏肉の博多焼き つけ きのこスパゲティー ぎりぼしだいこん 切干大根の煮物 みそしる 味噌汁 (ほうれん草) くだもの (みかん缶)	べいはん 米飯 まかな 魚の煮付け つけ 厚揚げ つけ 花人参・絹さや ごぼうサラダ みそしる 味噌汁 (小松菜) たかなづ 高菜漬け 	べいはん 米飯 ふたにく 豚肉の生姜焼き つけ 温野菜 ちんげんさい 青梗菜と桜エビの和え物 とうにゅう 豆乳味噌汁 くだもの (パイナップル)
せい 成分	I補* - 1773.9 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 43.2 g えんぶん 7.5 g	I補* - 1833.0 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 53.3 g えんぶん 7.8 g	I補* - 1789.3 kcal たんぱく質 74.0 g 脂質 54.2 g えんぶん 7.4 g	I補* - 1891.5 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 60.7 g えんぶん 7.6 g	I補* - 1871.4 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 49.7 g えんぶん 8.0 g	I補* - 1852.2 kcal たんぱく質 78.3 g 脂質 49.5 g えんぶん 8.0 g	I補* - 1835.0 kcal たんぱく質 75.9 g 脂質 54.9 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。