



週間献立表

	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)	4月7日(日)
朝食	ごはん 厚揚げの治部煮 キャベツのピーナッツ和え うめびしお みそ汁	ごはん 野菜つみれの煮物 白菜のおかか和え ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮びたし つぼ漬け みそ汁	ごはん ツナ野菜ソテー カリフラワーの和風和え のい佃煮 みそ汁	ごはん ちくわと大根の煮物 青菜のお浸し たいみそ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ 白菜サラダ コンソメスープ	ごはん 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	お赤飯 お吸い物 刺身盛り合わせ 精進揚げ かぼちゃの甘煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジ	ごはん 和風ハンバーグ カリフラワーの炒め物 もやしのサラダ コンソメスープ	ごはん きんめだいの煮付 かぶの炒り煮 春雨サラダ みそ汁	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ ポパイソテー コンソメスープ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き もやしとハムの炒め物 キャベツの青じそ和え お吸い物	ごはん ぶりの塩麹焼き なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え みそ汁	ごはん キーマカレー 大根サラダ 福神漬け ジョア
おやつ	いちごモンブラン	みずようかん	クリームパン	ライチゼリー	せんべい	吹雪饅頭	ずんだとら焼き
夕食	ごはん 豚肉のポン酢炒め ひじきの煮物 青しその実漬け パイン缶	ごはん あじの照り焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 大豆と金時豆の甘煮 白桃缶	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き さつまいもの煮物 昆布佃煮 りんご缶	ごはん 千草焼き なすの含め煮 うぐいす豆 みかん缶	ごはん かれいのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 うずら豆 バナナ	ごはん 麻婆豆腐 えび焼売 高菜漬け マンゴー缶	麦ごはん さばの香味焼き ちくわと小松菜の煮びたし 桜大根 カクテル缶
エネルギー	1637 Kcal	1355 Kcal	1436 Kcal	1577 Kcal	1380 Kcal	1540 Kcal	1468 Kcal
蛋白質	47.8 g	52.2 g	59.2 g	54.5 g	52.2 g	57.7 g	57.7 g
塩分	7 g	7.5 g	8.1 g	6.1 g	7.4 g	7.4 g	7.1 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
朝食	ごはん がんもと大根の煮物 ほうれん草のおかか和え しぼ漬け みそ汁	ごはん はんぺんチーズのせ焼き キャベツのゆかい和え たいみそ みそ汁	ごはん 里芋のどぼろ煮 もやしときゅうりの和え物 うめびしお みそ汁	ごはん ウインナーソテー ブロッコリーの和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 白菜の和風和え 青しその実漬け みそ汁	ごはん 厚揚げの吉野煮 オクラのお浸し えびみそ みそ汁	バターロール ジャム オムレツ いんげんのごまマヨ和え コンソメスープ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 白菜の和え物 お吸い物	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの洋風煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 中華煮 焼きビーフン カリフラワーの中華和え 中華スープ	鶏南蛮うどん なすのみそ田楽 ほうれん草のおかか和え ピーチムース	ごはん 中華風卵焼き 肉焼売 キャベツのポン酢和え 中華スープ	ごはん ぶりの生姜醤油焼き 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	ごはん 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ みそ汁
おやつ	みそ饅頭	バウムクーヘン	あんぱん	カスタードケーキ	プリン	炭酸饅頭	抹茶ゼリー
夕食	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 白花豆 白桃缶	ごはん たらこの揚げ煮 青梗菜の炒め物 つぼ漬け 洋梨缶	ごはん あじの七味焼き 大根の煮物 うぐいす豆 みかん缶	ごはん 豆腐ハンバーグ たけのこのどぼろ煮 きゅうり漬け パイン缶	麦ごはん 白身魚のピーナッツ焼き 切干大根の炒め煮 金時豆 黄桃缶	ごはん 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮びたし 昆布佃煮 カクテル缶	ごはん 黄金カレーの煮付 なすのみそ炒め うずら豆 マンゴー缶
エネルギー	1486 Kcal	1405 Kcal	1474 Kcal	1479 Kcal	1377 Kcal	1436 Kcal	1429 Kcal
蛋白質	52.5 g	53.8 g	57.1 g	53.2 g	57 g	55.9 g	51.4 g
塩分	7.1 g	6.3 g	7.7 g	9.3 g	7.4 g	7.8 g	6.6 g



※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	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)	4月21日(日)
朝食	ごはん ツナとじゃがいもの煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ みそ汁	ごはん がんもの煮物 フロッコリーのドレッシングかけ のり佃煮 みそ汁	ごはん だし巻き卵 白菜の和え物 赤しその実漬け みそ汁	ごはん さつまいもの煮物 大根のゆかり和え うめびしお みそ汁	食パン ジャム オムレツ フレンチサラダ オニオンスープ	ごはん 納豆 青梗菜の信田煮 あみえび佃煮 みそ汁	雑炊 松風焼き ゆずみそ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 白身魚のムニエル カリフラワーソテー 白菜のわさび和え コンソメスープ	親子丼 かぶとぶきの煮物 マカロニサラダ みそ汁	ごはん さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 もやしの和え物 お吸い物	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 菜の花のからし和え お吸い物	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	ごはん 鶏の香味ソース さつまいもの煮物 かぶの青じそ和え お吸い物	野菜ピラフ たいめいけんグラタン ほうれん草とたまごの炒め物 ジョア
おやつ	モカロールケーキ	手作りココア蒸しパン	ドームケーキ	イチゴクレープ	きみしぐれ	人形焼き	抹茶プリン
夕食	ごはん 豚肉のんにく醤油炒め 冬瓜の煮物 青しその実漬け バナナ	ごはん 赤魚の粕漬け 若竹煮 大豆と金時豆の甘煮 洋梨缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き なすとピーマンの炒め物 きゅうり漬け カクテル缶	ごはん ぶいのバター焼き れんこんきんぴら きゃらぶき 黄桃缶	ごはん 肉野菜炒め えびしゅうまい ザーサイ マンゴー缶	ごはん たらのごまだれがらめ ほうれん草の煮びたし しば漬け パイ缶	ごはん かに玉 しゅうまい 棒棒鶏 りんご缶
エネルギー	1516 Kcal	1455 Kcal	1397 Kcal	1384 Kcal	1507 Kcal	1380 Kcal	1642 Kcal
蛋白質	53 g	60.4 g	56.4 g	54.9 g	50.4 g	58.9 g	63.5 g
塩分	7.6 g	7.8 g	6.8 g	6.9 g	6.8 g	6.8 g	9.2 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食	ごはん ちくわの甘辛煮 なすのポン酢和え ふりかけ みそ汁	ごはん ミートボール 白菜の和え物 金山寺みそ みそ汁	ごはん あんかけ五目玉子 ほうれん草のかにかま和え 桜大根 みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ コーンスープ	ごはん 絹厚揚げの治部煮 キャベツの生姜和え えびみそ みそ汁	ごはん 鶏つみれの煮物 ほうれん草のごまよごし ふりかけ みそ汁	ごはん 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え 赤しその実漬け みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	麦ごはん ほっけの塩焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁	チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 白身魚のフライ かぶの煮物 グリーンサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 大根の炒め物 ポテトサラダ みそ汁	ごはん カニ入り卵焼きあんかけ なすの含め煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁	ごはん さばの西京焼き 冬瓜の土佐煮 マカロニサラダ お吸い物	ごはん 鶏肉のタルタル焼き じゃがいものバター炒め キャベツの酢漬け みそ汁
おやつ	練り切り	たいやき	せんべい	ブルーベリー蒸しパン	酒まんじゅう	メロンムース	ドーナツ
夕食	ごはん 豚肉の玉ねぎソース炒め 大根のかにあんかけ 青しその実漬け 黄桃缶	ごはん 赤魚の照り焼き れんこんと豚肉の炒り煮 うぐいす豆 洋梨缶	ごはん 豚肉の南部焼き きんぴらごぼう 白花豆 みかん缶	ごはん あじの塩麹焼き ひじきの煮物 きゅうり漬け マンゴー缶	麦ごはん たらのみそマヨ焼き かぶの煮物 うずら豆 カクテル缶	ごはん 回鍋肉 春巻き 高菜漬け バナナ	ごはん 白身魚の梅肉焼き ほうれん草の煮びたし 金時豆 白桃缶
エネルギー	1455 Kcal	1475 Kcal	1370 Kcal	1407 Kcal	1407 Kcal	1549 Kcal	1449 Kcal
蛋白質	53.4 g	58.2 g	45.4 g	51.4 g	58 g	53.5 g	54.9 g
塩分	7.5 g	7.8 g	6.6 g	8.3 g	7.3 g	7.6 g	7.1 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



🎀-----🎀-----週間献立表-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝食	ごはん 豆腐のそぼろかけ ほうれん草とツナの和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 野菜炒め つぼ漬け みそ汁					
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん アジの香味焼き かぶのくず煮 キャベツのごま和え みそ汁	ごはん チキンカレー フレンチサラダ 福神漬け いちごムース					
おやつ	チョコパン	セレクト					
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 桜大根 みかん缶	ごはん 赤魚のおろし煮 里芋のそぼろ煮 昆布佃煮 パイン缶					
エネルギー	1347 Kcal	1489 Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
蛋白質	56.7 g	60.3 g	g	g	g	g	g
塩分	7.4 g	8.3 g	g	g	g	g	g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

