

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

平成 30年 4月 22日 ~ 平成 30年 4月 28日

	4/22(日)	4/23(月)	4/24(火)	4/25(水)	4/26(木)	4/27(金)	4/28(土)
朝	食パン ジャム わかめスープ チーズオムレツ ポテトサラダ 牛乳	御飯 みそ汁 青菜のソテー たまご豆腐 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b炒り豆腐 白菜のたくあん和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き アスパラのドレッシ ング和え 昆布の佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 里芋のころ煮 冷奴 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 カリフラワーのツナ 和え 温泉卵 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 長芋とろろ ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.6 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.3 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.3 g
昼	御飯 みそかつ さつま芋と切り昆布 の煮物 なすの彩りマリネ みそ汁	雑穀ごはん 照り焼きハンバーグ かぼちゃの煮物 切干大根のごま酢和 え すまし汁	《誕生会》 カレーピラフ フライドチキンとフ ライドポテト マカロニサラダ コンソメスープ	《健康レクメニ》 ごま担々麺 塩野菜ラーメン ささみと卵の中華粥 御飯 しゅうまい 大根のツナ和え	御飯 豚のしょうが焼き なすの煮付け ごぼうのさっぱりご まドレッシング和え みそ汁	御飯 鶏のねぎみそ焼き 手作り卵豆腐かにあ んかけ 卵の花 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 大学いも 海藻サラダ 中華スープ
	エネルギー 675 kcal たんぱく質 16.5 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.3 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.2 g
夕	御飯 ぶり大根 金平ごぼう もずく酢 つけもの	ゆかりご飯 豆腐のステーキ ブロッコリーの卵炒 め ぜんまいのナムル フルーツ	御飯 シーフードのポテト オムレツ 厚揚げとキャベツの みそ炒め トマトのポン酢和え 肉団子の洋風スープ	御飯 野菜の牛肉巻き ほうれん草とエリン ギのソテー 水菜と長いものサラ ダ すまし汁	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 き 春巻 白菜とみつばの和え もの すまし汁	御飯 えびマヨ じゃが芋とベーコン のカレー炒め 小松菜のドレッシン グ和え もやしのスープ	御飯 あかうおの煮付け かぼちゃときのこの 炒めもの はるさめのエスニッ ク風和え物 フルーツヨーグルト
	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 30.4 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 15.0 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.2 g
おやつ	クリームブッセ	おにぎり カステラ せんべい	焼プリンタルト	シフォンケーキ	エクレア	たい焼き	もみじまんじゅう
	エネルギー 75 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 46 96 kcal たんぱく質 0.6 1.2 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 50 kcal たんぱく質 1.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 1.2 g 食塩相当量 0.1 g