

週間献立表

令和6年4月14日～令和6年4月20日

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。

	4/14(日)	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)
朝	ロールパン ツイストロール チョコレートジャム ミネストローネ ほうれん草の バターソテー バナナ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 なすのおろし和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b千草焼き 白菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 キャベツのごま和え 昆布の佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 チンゲン菜と 厚揚げの煮浸し 小松菜のおろし和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 蒸しナスの生姜醤油 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 いんげんの ベーコンソテー 大根のおかか和え ふりかけ りんごジュース (非常食)
	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.0 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 10.4 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.6 g
昼	御飯 牛肉の柳川風 里芋の煮物 オクラとわかめの 和え物 みそ汁	《誕生会》 きつねそば 御飯 ちくわのいそべ揚げ ほうれん草の 錦糸和え	御飯 あじの唐揚げ 香味ソース 金平ごぼう キャベツのゆかり和え すまし汁	御飯 ビーフシチュー アスパラのソテー れんこんと ひじきのマヨ和え フルーツ	御飯 鶏の唐揚げ なすの煮付け 水菜のごま和え ほうれん草のスープ りんごジュース (非常食)	御飯 マーボー豆腐 じゃが芋の煮物 大根のツナ和え ごぼう汁	麦ごはん 豚しゃぶの ごまだれかけ もやしと卵のソテー 長芋とろろ みそ汁
	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 11.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 3.5 g
夕	御飯 鶏の照り焼き かぼちゃと 白いんげん豆の バター煮 カリフラワーの しそ和え すまし汁	ゆかりご飯 豆腐のステーキ じゃが芋のツナ煮 春雨の和え物 フルーツ	御飯 ポークビーンズ 炒り豆腐 カリフラワーの和え物 すまし汁	御飯 蒸し鶏の 和風ねぎソース 白菜のちくわ煮 ほうれん草と 赤ピーマンの 和え物 きくらげのスープ	御飯 牛肉と春雨の チャプチェ エビ団子の 中華あんかけ もやしと ぜんまい中華和え すまし汁	御飯 タラの バター醤油焼き 菜の花のスパゲティ キャベツの フルドレッシング和え コンソメスープ	御飯 鶏の香味焼き カリフラワーの カレー炒め ひじきと おくらの和え物 バナナヨーグルト
	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 30.4 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 2.3 g
おやつ	黒棒 ロールケーキ (いちご)	カスタードクレープ	もみじまんじゅう	どら焼(こしあん)	メープルマフィン	焼プリンタルト	キャラメル パンナコッタ
	エネルギー 66 80 kcal たんぱく質 1.1 1.7 g 食繊維総量 0.2 0.2 g 食塩相当量 0.0 0.0 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 74 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 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 68 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和6年4月21日～令和6年4月27日

	4/21(日)	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)
朝	食パン マーガリン わかめスープ キャベツの カニカマソテー ポテトサラダ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも カリフラワーの ドレッシング和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 ブロッコリーのマヨ和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ アスパラのごま和え ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 角天の煮物 キャベツの ピーナッツ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 肉団子のキャップ煮 なすのおかか和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き ツイストマカロニ ドレッシング和え ふりかけ りんごジュース (非常食)
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 9.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.1 g 食繊維総量 9.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.8 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.6 g
昼	御飯 ハンバーグ マカロニのクリーム煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	シーフードカレー レタスと えのきのサラダ フルーチェ 福神漬け	《健康メニュー》 あさりの 炊き込みピラフ 牛肉のプルコギ風 小松菜のソテー ひじきの白和え パンプキンタージュ	御飯 白身魚のフライと コーンコロケ チンゲン菜と 桜海老の煮浸し かぼちゃのおかか和え みそ汁	御飯 ポークチャップ じゃがいもの きんぴら ブロッコリーの ドレッシング和え みそ汁	ビーとブロッコリーの クリームパゲティ 御飯 ピーマンともやしのリテー ほうれん草の なめ茸和え マッシュルームのスープ	御飯 えびチリ 里芋のごまみそ煮 小松菜のお浸し 中華スープ
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 7.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 11.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 11.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.3 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 3.3 g
夕	御飯 豚にらチャンプルー 海鮮えび蒸し 餃子スープあんかけ アスパラの ドレッシング和え つけもの	御飯 牛肉のしぐれ煮 大学いも 切干大根の ドレッシング和え すまし汁	御飯 他人煮 ちくわの煮物 白菜の塩昆布和え すまし汁	御飯 キャベツと 厚揚げのみそ炒め 大根の煮物 焼きなすの ごまだれかけ フルーツ	御飯 さばのおろし煮 炒りおから 白菜のカニカマ和え すまし汁	御飯 マヨたまカツ 長芋の煮物 春雨の ドレッシング和え 中華スープ	御飯 チキンピカタ キャベツのツマミ煮 かぼちゃのマリネ すまし汁
	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.4 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 7.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 12.5 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 30.5 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.6 g
おやつ	ぼたぼた 焼き いなか まんじゅう	クリームコンフェ	どらやき (カスタード)	りんごのタルト	レモンケーキ	セレクトおやつ	ライチゼリー
	エネルギー 52.64 kcal たんぱく質 0.5 1.1 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.2 0.0 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g

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。

令和6年4月28日～令和6年5月4日

	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)
朝	ロールパン クロワッサン マーマレード ミネストローネ 白菜とエビの炒め物 ほうれん草の くるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 チンゲン菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b金時豆 魚肉ソーセージの ソテー 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜とハムの マヨネーズ和え 梅干し ヤクルト	御飯 みそ汁 だし巻き卵 長芋たんざく ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 白菜のたくあん和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 チンゲン菜の ドレッシング和え 味付けのり りんごジュース (非常食)
	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 10.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.2 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.0 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.6 g
昼	御飯 鶏肉のソテー 和風おろしソース がんもの煮物 キャベツの さっぱりサラダ和え みそ汁	御飯 豚の生姜焼き 山菜の炒り煮 白菜の中華風和え物 わかめスープ	御飯 赤魚と野菜の 甘酢あんかけ かんぴょうの煮物 ほうれん草の おろし和え すまし汁	御飯 ホイコーロー 里芋の加加あんかけ 中華やっこ きくらげのスープ	ちゃんぽん麺 御飯 なすの揚げ浸し きゅうりと わかめの酢の物	御飯 豚のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 もやしの中華和え すまし汁	親子丼 さつまいもと 白いんげん豆の バター スパゲティサラダ みそ汁
	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.9 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 3.5 g
夕	御飯 鯖の西京焼き 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの ポン酢和え すまし汁	御飯 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 アスパラのごま和え ぎょうざスープ	御飯 牛肉とブロッコリーの オysterソース炒め さつまいもの煮物 春雨の酢の物 中華スープ	御飯 厚揚げの 肉味噌チーズ焼き 林檎パゲイティ カリフラワーの ツナ和え すまし汁	御飯 鶏のカレー風味焼き 金平ごぼう オクラと ひじきの和え物 すまし汁	御飯 ピーマンの 肉詰めフライ なすと たけのこの煮物 水菜とささみの さっぱり和え コンソメスープ	御飯 あじの照り焼き カリフラワーの カレーソテー もずく酢 すまし汁
	エネルギー 492 kcal たんぱく質 31.5 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.3 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.3 g
おやつ	サラダ せんべい ロールケーキ (抹茶)	ドームケーキ (カスタード)	薄皮まんじゅう	プチシュー (カスタード、チョコ)	メープルマフィン	抹茶ワッフル	バウムクーヘン
	エネルギー 46.95 kcal たんぱく質 0.6 2.1 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 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 74 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g