

# 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3年4月18日～令和3年4月24日

	4/18(日)	4/19(月)	4/20(火)	4/21(水)	4/22(木)	4/23(金)	4/24(土)
朝	ロールパン ツイストロール ジャム えび団子のスープ ほうれん草グラタン フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 冷奴 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう bだし巻き卵 白菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とし キャベツのごま和え 昆布の佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 温泉卵 蒸しなすの生姜醤油 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 小松菜のおろし和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 いんげんのベーコンソ テー たまご豆腐 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.2 g 食繊維総量 1.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.0 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.3 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.2 g
昼	御飯 豚のしょうが焼き 里いもの煮物 もやしの中華和え みそ汁	オムライス アスパラのソテー カリフラワーのマリネ ほうれん草のスープ	御飯 あじの唐揚げ香味ソー ス なすの煮付け 水菜と長いものサラダ すまし汁	《誕生会》 いなり寿司 ミックスフライ ほうれん草のお浸し 茶碗蒸し	御飯 麻婆豆腐 じゃがいもの煮物 チンゲン菜のナムル ごぼう汁	山菜そば 御飯 ちくわの磯辺揚げとれ んこんはさみ揚げ きゅうりとわかめの酢 の物	麦ごはん 豚しゃぶのごまだれが け ビーフンのえび炒め 長いもとろろ かき玉汁
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.6 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.4 g
夕	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 すまし汁	御飯 豚バラ大根 ブロッコリーの卵炒め はるさめの和え物 きくらげのスープ	ゆかりご飯 豆腐のステーキ 春巻 切干大根のごま酢和え フルーツ	御飯 牛肉と春雨のチャプ チェ エビ団子の中華あんか け 大根のツナ和え すまし汁	御飯 さけのちゃんちゃん焼 き 菜の花のスパゲティ もずく酢 つけもの	御飯 豚の角煮 炒り豆腐 ぜんまいの中華和え すまし汁	御飯 赤魚の煮付け かぼちゃとひき肉の甘 辛炒め ひじきとオクラの和え 物 フルーツヨーグルト
	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.3 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 33.8 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 1.7 g
おやつ	クリームブッセ	セレクトおやつ	いちご蒸しケーキ	おにぎり せんべい カステラ	エクレア	焼プリンタルト	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 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 60 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 46 96 kcal たんぱく質 0.6 1.9 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 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 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 104 kcal たんぱく質 2.2 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.1 g