



予定献立表



基本食1400

	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	御飯130g 味噌汁 刻みオクラ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 湯豆腐 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜の煮浸し たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 オムレツ たいみそ 牛乳
昼食	御飯130g 鯖の焼き浸し ほうれん草のわさび和え 卵スープ 漬物	御飯130g 牛肉の七味焼き 味噌マヨサラダ 根菜汁 漬物	御飯130g 豚肉のスタミナ炒め 伴三絲 のっぺい汁 果物	チキンカレー コールスローサラダ ワカメスープ 果物	御飯130g 魚のタンドリー風 ポテトサラダ 具だくさん汁 漬物	御飯130g 鶏肉のポン酢焼き スパゲティーサラダ ニラ玉スープ 漬物	御飯130g 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ カレースープ 果物
間食	★バームクーヘン	★マロンワッフル	★小豆プリン	★くる棒	★手作りプリン	★ごまケーキ	★いちごケーキ
夕食	御飯130g 鶏肉の3ネ-ズ'焼き らっきょうサラダ じゃが芋のミルク煮	御飯130g 赤魚の南蛮漬け ツナサラダ 春じゃがペペロン風味	御飯130g 鮭のマヨ焼き ほうれん草の煮びたし 煮豆	御飯130g さんま塩焼き ピーナッツ和え 彩りユズ風味あんかけ	御飯130g 和風ハンバーグ ミックスサラダ 里芋と枝豆のくず煮	御飯130g 魚のトマト炒め ほうれん草の辛子和え 金平ゴボウ	御飯130g 肉じゃが ブロッコリーの和え物 もやしとアリの炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1402 たんぱく質 60.9 脂質 49.0	1434 56.0 56.7	1398 61.9 42.7	1402 57.8 46.5	1402 58.6 45.5	1397 56.5 46.2	1414 54.8 37.3



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R6. 4. 22



