




週間献立表



	2019年3月31日(日)	2019年4月1日(月)	2019年4月2日(火)	2019年4月3日(水)	2019年4月4日(木)	2019年4月5日(金)	2019年4月6日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 鶏のから揚げ いんげんの生姜醤油和え 青りんごゼリー 味噌汁	米飯 ハンバーグトマトソース たまごサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 酢豚 紅白なます フルーツカクテルゼリー 中華スープ	 春の行事食	米飯 焼肉 もやしと赤ピーマンのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 かにと豆腐の卵とじ 水餃子 イチゴオレゼリー	米飯 すき焼き風煮 長いもときゅうりの酢の物 黒蜜寒天 吸い物
夕食	米飯 魚の塩焼き 高菜と卵のいため フルーツ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 3色おひたし フルーツ 味噌汁	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き めた リンゴコンポート 味噌汁	米飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー コンポート 味噌汁	米飯 煮魚 さつまいもの甘煮 カステラ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のムニエルオーロラソース じゃがいものコンソメ煮 ジャムヨーグルト 吸い物
E	1401kcal	1348kcal	1371kcal	1369kcal	1484kcal	1389kcal	1459kcal
P	56.2g	60.9g	59.9g	52.9g	57.4g	52.5g	47.4g
F	44.5g	37.5g	34.2g	41.6g	37.5g	46.1g	37.5g
C	9.5g	8.5g	9.3g	6.2g	7.7g	8.9g	5.9g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年4月7日(日)	2019年4月8日(月)	2019年4月9日(火)	2019年4月10日(水)	2019年4月11日(木)	2019年4月12日(金)	2019年4月13日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメスープ	米飯 鮭ちらし 酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 たけのごごはん 豆腐ステーキとえびあんかけ 黒糖寒天 さつま汁	米飯 とんてき 錦糸卵とトマトの中華風サラダ オレンジゼリー 味噌汁	米飯 牛丼 かぼちゃの煮物 甘酢しょうが 吸い物	米飯 鶏のから揚げ 生姜醤油和え 青りんごゼリー 味噌汁	米飯 キーマカレー かぼちゃの煮物 水ようかん コンソメスープ
夕食	米飯 魚の粕漬け焼 里芋の煮っ転がし フルーツ 味噌汁	米飯 煮魚 白菜としめじのおひたし マンゴープリン 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き 野菜炒め コンポート 吸い物	米飯 おでん 白菜のゆかり和え コンポート	米飯 魚のかす漬け焼き なすの鍋しぎ コンポート 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き じゃがいもそぼろ煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚のつけ焼き はんぺんと野菜の煮物 コンポート 味噌汁
E	1319kcal	1296kcal	1385kcal	1143kcal	1676kcal	1480kcal	1384kcal
P	52.2g	56.3g	63.5g	46.1g	65.0g	58.5g	48.8g
F	28.8g	29.2g	33.5g	28.7g	45.6g	49.8g	30.1g
C	7.5g	8.0g	7.7g	5.4g	10.2g	7.7g	8.5g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年4月14日(日)	2019年4月15日(月)	2019年4月16日(火)	2019年4月17日(水)	2019年4月18日(木)	2019年4月19日(金)	2019年4月20日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 チキンクリームシチュー コールスローサラダ コンポート	三色丼 ほうれん草白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル イチゴオレゼリー 中華スープ	米飯 親子煮 紅白なます 黒糖寒天 味噌汁	中華丼 水餃子 イチゴミルク羹 中華スープ	米飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 肉豆腐 くるみマヨネーズ和え カルピスゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚の西京焼き ねぎ入り卵焼き フルーツカクテル 味噌汁	魚のムニエルクリームソース おくらサラダ ヨーグルト コンソメスープ	米飯 鱈フライ 大根の煮物 コンポート 吸い物	米飯 魚の塩焼き おから煮 ところてん 吸い物	米飯 魚と大根の煮物 もずく酢 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き かぶの炒め煮 フルーツ 吸い物	米飯 魚のかす漬け焼き 小松菜とベーコンの卵とじ ロールケーキ 味噌汁
E	1239kcal	1423kcal	1368kcal	1198kcal	1391kcal	1300kcal	1296kcal
P	53.1g	63.8g	58.9g	49.8g	59.7g	54.4g	53.1g
F	26.4g	35.0g	38.4g	19.3g	35.1g	37.9g	37.7g
C	7.0g	7.5g	8.5g	5.9g	8.7g	8.2g	5.7g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年4月21日(日)	2019年4月22日(月)	2019年4月23日(火)	2019年4月24日(水)	2019年4月25日(木)	2019年4月26日(金)	2019年4月27日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 チキンカツ わかめときゅうりの生薑醤油 フルーツカクテルゼリー 味噌汁	米飯 エビのチリソース煮 棒々鶏 マンゴープリン 中華スープ	米飯 つくね焼き 白菜としらすの和え物 ワインゼリー 味噌汁	米飯 チキンタルタルソース スパゲティーナポリタン フルーツ コンソメスープ	米飯 茄子の味噌炒め 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 鶏天 ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚の山椒焼き 車麩の卵とじ フルーツ 味噌汁	米飯 かに玉 キャベツときゅうりのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 魚の南蛮漬け 油揚げと野菜の煮物 コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 野菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 煮魚 茶碗蒸し コンポート 吸い物	米飯 魚の味噌漬け焼き じゃがいもの甘辛 フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ずんだ和え フルーツ 吸い物
E	1241kcal	1412kcal	1316kcal	1383kcal	1316kcal	1339kcal	1380kcal
P	55.3g	70.8g	60.7g	50.0g	55.6g	49.8g	50.0g
F	30.7g	39.0g	33.0g	45.5g	33.7g	30.5g	42.2g
C	7.5g	9.1g	8.3g	5.0g	7.4g	7.7g	4.5g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。

週 間 献 立 表

	2019年4月28日(日)	2019年4月29日(月)	2019年4月30日(火)	
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	
昼食	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 杏仁豆腐 卵スープ	米飯 オムレツ和風野菜あんかけ 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁	天丼 五目豆 フルーツ 吸い物	
夕食	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ ヨーグルト 吸い物	米飯 秋刀魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁	
栄養量	E	1465kcal	1545kcal	1406kcal
	P	61.0g	62.0g	55.5g
	F	42.3g	41.1g	45.0g
	C	7.4g	8.5g	9.2g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。