

週 間 献 立 表 (常食)



今週は瓦そばが献立に入っています。
瓦そばは、山口県の下関市のご当地料理です。
熱々の瓦の上に茶そばと具材をのせ焼きながら食べていたことから
瓦そばといわれています。もちもちした麺とパリパリした麺の
2種類の食感とお茶の香ばしい香りが楽しめる料理です。



	04月11日(月)	04月12日(月)	04月13日(月)	04月14日(月)	04月15日(月)	04月16日(月)	04月17日(月)
朝	米飯 味噌汁 チンゲン菜中華炒め 人参サラダ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ かぶのコンソメ煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆(なめ茸) 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ煮 春菊磯辺和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ツナ炒め とろろ芋 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ おかか玉葱サラダ 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜とほたてサラダ ふりかけ 牛乳
	I礼ギ - 509kcal	I礼ギ - 475kcal	I礼ギ - 504kcal	I礼ギ - 458kcal	I礼ギ - 472kcal	I礼ギ - 469kcal	I礼ギ - 447kcal
昼	《松花堂弁当》 たまご菜飯ご飯 すまし汁 ささみのおこのみ揚げ 春キャベツと帆立のソテー みぞれ和え いちごゼリー	米飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 肉じゃが 春菊ごま和え フルーツカクテル	《グルメの旅 めん編》 瓦そば 魚ロッケ ちしゃなます 杏仁みかん	米飯 味噌汁 豚肉と絹揚げのオイスター炒め さといも田楽 ひじき和風サラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 とりのチーズ焼き スタミナ炒め 春雨の酢の物 フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁 メバルの野菜あんかけ 豚バラと大根炒め 浅漬け 今川焼き(あんこ)	米飯 味噌汁 お好み焼き風玉子焼き 茄子香味だれ かにかまサラダ フルーツ(マンゴー缶)
	I礼ギ - 492kcal	I礼ギ - 532kcal	I礼ギ - 605kcal	I礼ギ - 545kcal	I礼ギ - 520kcal	I礼ギ - 523kcal	I礼ギ - 569kcal
夕	米飯 魚の粕漬け焼き 絹揚げの煮物 いんげん梅おかか和え	米飯 豆腐とかにの蒸し物 薄くすかけ カリフラワーとハムのソテー 胡瓜ゆかり和え	米飯 鶏肉の生姜焼き ウインナーとキャベツソテー オクラ中華和え	米飯 さわら和風ムニエル さつまいものレモン煮 チンゲン菜のわさび和え	米飯 豆腐バーグ煮 いんげんそぼろ炒め たらこマヨサラダ	米飯 回鍋肉(ホイコーロー) えびしゅうまい 中華風冷奴	米飯 鰯の南蛮漬け かぶとがんもの白だし煮 ほうれん草のお浸し
	I礼ギ - 393kcal	I礼ギ - 387kcal	I礼ギ - 358kcal	I礼ギ - 458kcal	I礼ギ - 439kcal	I礼ギ - 464kcal	I礼ギ - 426kcal
合計	I礼ギ - 1394kcal	I礼ギ - 1394kcal	I礼ギ - 1467kcal	I礼ギ - 1461kcal	I礼ギ - 1431kcal	I礼ギ - 1456kcal	I礼ギ - 1442kcal
	蛋白質 55.4 g 食塩 6.6 g	蛋白質 55.5 g 食塩 7.2 g	蛋白質 63.9 g 食塩 6.7 g	蛋白質 55.4 g 食塩 7.1 g	蛋白質 54.5 g 食塩 7 g	蛋白質 56.1 g 食塩 7.6 g	蛋白質 57 g 食塩 7.2 g

週 間 献 立 表(軟菜食)

	04月11日(月)		04月12日(月)		04月13日(月)		04月14日(月)		04月15日(月)		04月16日(月)		04月17日(月)	
朝	お粥 味噌汁 チンゲン菜中華炒め 人参サラダ たいみそ 牛乳		お粥 味噌汁 オムレツ かぶのコンソメ煮 ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 納豆（なめ茸） 野菜炒め 牛乳		お粥 味噌汁 えび入りしんじょ煮 春菊磯辺和え ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 ツナ炒め とろろ芋 煮豆 牛乳		お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ おかか玉葱サラダ たいみそ 牛乳		お粥 味噌汁 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜とほたてサラダ ふりかけ 牛乳	
	I補給 -	509kcal	I補給 -	475kcal	I補給 -	504kcal	I補給 -	458kcal	I補給 -	472kcal	I補給 -	478kcal	I補給 -	447kcal
昼	《松花堂弁当》 たまご菜飯粥 すまし汁 のし焼き（鶏がらあん） 春キャベツと帆立のソテー みぞれ和え いちごゼリー		お粥 味噌汁 赤魚の塩焼き 肉じゃが うめびしお フルーツ（マンゴー缶）		《グルメの旅 めん編》 瓦そば すり身の白煮 酢味噌和え 杏仁みかん		お粥 味噌汁 豚肉と絹揚げのオイスター炒め さといも田楽 のり佃煮 フルーツ（白桃缶）		お粥 味噌汁 肉団子トマト煮 スタミナ炒め たいみそ フルーツ（みかん缶）		お粥 味噌汁 メバルの野菜あんかけ 豚バラと大根炒め のり佃煮 吹雪饅頭		お粥 味噌汁 お好み焼き風玉子焼き かにかまサラダ たいみそ フルーツ（マンゴー缶）	
	I補給 -	531kcal	I補給 -	497kcal	I補給 -	479kcal	I補給 -	515kcal	I補給 -	573kcal	I補給 -	524kcal	I補給 -	580kcal
夕	お粥 魚の粕漬け焼き 絹揚げの煮物 いんげん梅おかか和え		お粥 豆腐とかにの蒸し物 薄くすかけ カリフラワーとハムのソテー 胡瓜ゆかり和え		お粥 小判蒸し（生姜醤油あん） ウインナーとキャベツソテー オクラ中華和え		お粥 さわら和風ムニエル さつまいものレモン煮 チンゲン菜のわさび和え		お粥 豆腐バーグ煮 いんげんそぼろ炒め たらこマヨサラダ		お粥 回鍋肉風(ホイコーロー) えびしゅうまい 中華風冷奴		お粥 鰯の南蛮漬け かぶとがんもの白だし煮 ほうれん草のお浸し	
	I補給 -	394kcal	I補給 -	394kcal	I補給 -	495kcal	I補給 -	450kcal	I補給 -	439kcal	I補給 -	497kcal	I補給 -	382kcal
合計	I補給 - 1434kcal		I補給 - 1366kcal		I補給 - 1478kcal		I補給 - 1423kcal		I補給 - 1484kcal		I補給 - 1499kcal		I補給 - 1409kcal	
	蛋白質	51.5 g	蛋白質	53.8 g	蛋白質	61.8 g	蛋白質	51.4 g	蛋白質	52 g	蛋白質	52.7 g	蛋白質	57.1 g
	食塩	6.6 g	食塩	7.8 g	食塩	7.8 g	食塩	7.2 g	食塩	7.3 g	食塩	7.1 g	食塩	7.2 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課