

## 週 間 献 立 表(常食)



今週の献立の一押しは、春野菜のカレーです。  
春野菜カレーには、はちみつが入っていますが、はちみつには良質なビタミン、ミネラル、アミノ酸などが含まれていて非常に栄養価の高い食材です。  
具沢山の野菜と、一緒にお楽しみ下さい。



|    | 4月18日(月)                                     | 4月19日(月)                                                       | 4月20日(月)                                         | 4月21日(月)                                                       | 4月22日(月)                                  | 4月23日(月)                                                  | 4月24日(月)                                                        |
|----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 朝  | 米飯<br>味噌汁<br>卵とし<br>春菊わさび和え<br>漬物<br>牛乳      | 米飯<br>味噌汁<br>納豆(なめ茸)<br>小松菜スパイスソテー<br>牛乳                       | 米飯<br>味噌汁<br>野菜ボールの煮物<br>カニカマサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳   | 米飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>いんげん鶏ガラ炒め<br>梅干<br>牛乳                     | 米飯<br>味噌汁<br>麻婆なす<br>小松菜ナムル<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>魚河岸煮<br>オクラ山掛け<br>昆布佃煮<br>牛乳                 | 米飯<br>味噌汁<br>かにしゅうまい<br>チンゲン菜中華煮浸し<br>ふりかけ<br>牛乳                |
|    | I補給 - 464kcal                                | I補給 - 489kcal                                                  | I補給 - 515kcal                                    | I補給 - 444kcal                                                  | I補給 - 472kcal                             | I補給 - 523kcal                                             | I補給 - 523kcal                                                   |
| 昼  | 米飯<br>味噌汁<br>あじ竜田焼き<br>長芋炒め<br>豆サラダ<br>抹茶ムース | 米飯<br>清し汁<br>豚肉のねぎ味噌炒め<br>高野豆腐の煮物<br>菜の花とえのきの和え物<br>フルーツ(パイン缶) | 春野菜のカレー<br>スープ<br>コールスローサラダ<br>福神漬け<br>フルーツ(バナナ) | 米飯<br>味噌汁<br>さわらの蒲焼き<br>れんこんと白滝の炒り煮<br>もやしとにらのポン酢和え<br>黒糖まんじゅう | 醤油ラーメン<br>コーンソテー<br>大根サラダ<br>ミルクプリン       | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉くわ焼き<br>かぶのべっこう煮<br>ゆず風味サラダ<br>フルーツ(マンゴー缶) | 米飯<br>味噌汁<br>さばのカレー醤油煮<br>さつま芋バター炒め<br>キャベツのおかか和え<br>フルーツ(みかん缶) |
|    | I補給 - 558kcal                                | I補給 - 500kcal                                                  | I補給 - 542kcal                                    | I補給 - 565kcal                                                  | I補給 - 480kcal                             | I補給 - 482kcal                                             | I補給 - 559kcal                                                   |
| 夕  | 米飯<br>鶏肉バーベキュウソース焼き<br>かみなり豆腐<br>いんげん生姜和え    | 米飯<br>白身魚フライ<br>ほうれん草菜種炒め<br>さつま芋サラダ                           | 米飯<br>のし鶏<br>にんじんしりしり<br>オクラお浸し                  | 米飯<br>豆腐とえびのうま煮<br>チンゲン菜味噌炒め<br>ザーサイ                           | 米飯<br>鶏肉デミソースがけ<br>マカロニグラタン<br>タルタルサラダ    | 米飯<br>メルルーサの韓国風焼き<br>じゃが芋金平<br>冷やしトマト                     | 米飯<br>干草焼き<br>焼き茄子<br>大根ゆかり酢                                    |
|    | I補給 - 400kcal                                | I補給 - 473kcal                                                  | I補給 - 445kcal                                    | I補給 - 404kcal                                                  | I補給 - 518kcal                             | I補給 - 402kcal                                             | I補給 - 395kcal                                                   |
| 合計 | I補給 - 1422kcal<br>蛋白質 59.7g<br>食塩 8.2g       | I補給 - 1462kcal<br>蛋白質 58.5g<br>食塩 6.2g                         | I補給 - 1502kcal<br>蛋白質 53.9g<br>食塩 7.5g           | I補給 - 1413kcal<br>蛋白質 56.7g<br>食塩 8.8g                         | I補給 - 1470kcal<br>蛋白質 59.3g<br>食塩 7.5g    | I補給 - 1407kcal<br>蛋白質 53.7g<br>食塩 7.6g                    | I補給 - 1477kcal<br>蛋白質 51.7g<br>食塩 6.4g                          |

## 週 間 献 立 表（軟菜食）

|    | 4月18日（月）                                           | 4月19日（月）                                                   | 4月20日（月）                                                | 4月21日（月）                                        | 4月22日（月）                                  | 4月23日（月）                                                    | 4月24日（月）                                                   |
|----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 朝  | お粥<br>味噌汁<br>卵とし<br>春菊わさび和え<br>うめびしお<br>牛乳         | お粥<br>味噌汁<br>納豆（なめ茸）<br>小松菜スパイスソテー<br>牛乳                   | お粥<br>味噌汁<br>野菜ボールの煮物<br>カニカマサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳          | お粥<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>いんげん鶏ガラ炒め<br>たいみそ<br>牛乳    | お粥<br>味噌汁<br>麻婆なす<br>小松菜ナムル<br>ふりかけ<br>牛乳 | お粥<br>味噌汁<br>魚河岸煮<br>オクラ山掛け<br>のり佃煮<br>牛乳                   | お粥<br>味噌汁<br>かにしゅうまい<br>チンゲン菜中華煮浸し<br>ふりかけ<br>牛乳           |
|    | I補給 - 464kcal                                      | I補給 - 489kcal                                              | I補給 - 515kcal                                           | I補給 - 467kcal                                   | I補給 - 472kcal                             | I補給 - 520kcal                                               | I補給 - 523kcal                                              |
| 昼  | お粥<br>味噌汁<br>あじ竜田焼き<br>おくらと長芋の三杯酢<br>のり佃煮<br>抹茶ムース | お粥<br>清し汁<br>豚肉のねぎ味噌炒め<br>チンゲン菜なめ茸和え<br>たいみそ<br>フルーツ（みかん缶） | お粥<br>スープ<br>カレーシチュー<br>コールスローサラダ<br>うめびしお<br>フルーツ（白桃缶） | お粥<br>味噌汁<br>さわらの蒲焼き<br>ゆかり酢<br>のり佃煮<br>和風黒糖ムース | 醤油ラーメン<br>バター醤油ソテー<br>大根サラダ<br>ミルクプリン     | お粥<br>味噌汁<br>松風蒸し（てりやきだれ）<br>ゆず風味サラダ<br>たいみそ<br>フルーツ（マンゴー缶） | お粥<br>味噌汁<br>赤魚のカレー醤油煮<br>さつま芋バター炒め<br>うめびしお<br>フルーツ（みかん缶） |
|    | I補給 - 409kcal                                      | I補給 - 479kcal                                              | I補給 - 441kcal                                           | I補給 - 518kcal                                   | I補給 - 472kcal                             | I補給 - 580kcal                                               | I補給 - 433kcal                                              |
| 夕  | お粥<br>ハンバーグバーベキューソース<br>かみなり豆腐<br>いんげん生姜和え         | お粥<br>ほっけ生姜焼き<br>ほうれん草菜種炒め<br>さつま芋サラダ                      | お粥<br>のし焼き（ごま醤油だれ）<br>にんじんしりしり<br>オクラお浸し                | お粥<br>豆腐とほたてのうま煮<br>チンゲン菜味噌炒め<br>うめびしお          | お粥<br>肉団子デミグラスソース煮<br>マカロニグラタン<br>タルタルサラダ | お粥<br>メルルーサの韓国風焼き<br>じゃが芋金平<br>冷やしトマト                       | お粥<br>干草蒸し<br>焼き茄子<br>大根ゆかり酢                               |
|    | I補給 - 542kcal                                      | I補給 - 445kcal                                              | I補給 - 520kcal                                           | I補給 - 402kcal                                   | I補給 - 538kcal                             | I補給 - 387kcal                                               | I補給 - 406kcal                                              |
| 合計 | I補給 - 1415kcal                                     | I補給 - 1413kcal                                             | I補給 - 1476kcal                                          | I補給 - 1387kcal                                  | I補給 - 1482kcal                            | I補給 - 1487kcal                                              | I補給 - 1362kcal                                             |
|    | 蛋白質 57.1 g<br>食塩 8.3 g                             | 蛋白質 52 g<br>食塩 5.8 g                                       | 蛋白質 50.7 g<br>食塩 8.4 g                                  | 蛋白質 54.1 g<br>食塩 8.4 g                          | 蛋白質 54.1 g<br>食塩 6.2 g                    | 蛋白質 52.7 g<br>食塩 7.4 g                                      | 蛋白質 51.6 g<br>食塩 7.4 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