

# 週間献立表(常食)



今週は昔ながらのナポリタンや、ミックスフライ、オムレツなど洋定食の献立が盛りだくさんです！  
GWが始まりますが、コロナもなかなか落ち着いていないので、手洗いうがいをしっかりし、体調に気をつけて過ごしましょう。



	04月25日(月)	04月26日(月)	04月27日(月)	04月28日(月)	04月29日(月)	04月30日(月)	04月31日(月)
朝	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のり和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 キャベツソテー オクラのさっぱり和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 あんかけ厚焼きたまご 小松菜バター炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 しらす納豆 かぶくず煮 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 大根金平 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ひろうすの煮物 なめ茸和え 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 いんげんバター醤油炒め 白菜ナムル ふりかけ 牛乳
	Iネギ - 472kcal	Iネギ - 436kcal	Iネギ - 509kcal	Iネギ - 464kcal	Iネギ - 475kcal	Iネギ - 489kcal	Iネギ - 451kcal
昼	ガーリックライス クラムチャウダー オムレツ シーザーサラダ メロンゼリー	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー ツナマヨサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁 ほっけ煮付け ぶたにら炒め 春菊酢味噌和え フルーツ(洋梨缶)	昔ながらのナポリタン スープ サラダ盛り合わせ あんみつ	米飯 スープ ミックスフライ ウインナーソテー ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 肉団子クリーム煮 チンゲン菜とほたて炒め たまご豆腐 チョコクレープ	米飯 清し汁 マスの味噌南蛮焼き さといもの煮ころがし 甘酢和え フルーツ(白桃缶)
	Iネギ - 616kcal	Iネギ - 548kcal	Iネギ - 472kcal	Iネギ - 568kcal	Iネギ - 599kcal	Iネギ - 569kcal	Iネギ - 451kcal
夕	米飯 肉豆腐 いんげんとツナ炒め 漬物	米飯 さわらの照り焼き 南瓜小倉あん チンゲン菜錦糸和え	米飯 つくね焼き(梅だれ) 白菜のさっと煮 ブロッコリー帆立和え	米飯 赤魚味噌漬け焼き じゃが芋煮ころがし オクラのお浸し	米飯 五目卵焼き オイスター炒め ほうれん草ごま和え	米飯 メルルーサ磯辺焼き かぶ味噌煮 フレンチサラダ	米飯 肉野菜炒め がんも煮 小松菜香味玉葱サラダ
	Iネギ - 413kcal	Iネギ - 464kcal	Iネギ - 439kcal	Iネギ - 377kcal	Iネギ - 433kcal	Iネギ - 369kcal	Iネギ - 468kcal
合計	Iネギ - 1501kcal	Iネギ - 1448kcal	Iネギ - 1420kcal	Iネギ - 1409kcal	Iネギ - 1507kcal	Iネギ - 1427kcal	Iネギ - 1370kcal
	蛋白質 59.3g 食塩 7.4g	蛋白質 53.1g 食塩 7.1g	蛋白質 60.5g 食塩 8.2g	蛋白質 54g 食塩 6.7g	蛋白質 58.3g 食塩 7.6g	蛋白質 58.1g 食塩 8.6g	蛋白質 54.3g 食塩 7.5g

## 週 間 献 立 表 (軟菜食)

	04月25日(月)	04月26日(月)	04月27日(月)	04月28日(月)	04月29日(月)	04月30日(月)	04月31日(月)
朝	お粥 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のり和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 キャベツソテー オクラのさっぱり和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 あんかけ厚焼きたまご 小松菜バター炒め たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 しらす納豆 かぶくず煮 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 大根金平 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 ひろうすの煮物 なめ茸和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 いんげんバター醤油炒め 白菜ナムル ふりかけ 牛乳
	I補給 - 485kcal	I補給 - 436kcal	I補給 - 535kcal	I補給 - 464kcal	I補給 - 475kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 451kcal
昼	洋風粥 クラムチャウダー オムレツ 白菜サラダ メロンゼリー	お粥 味噌汁 和風ハンバーグ ツナマヨサラダ うめびしお フルーツ (白桃缶)	お粥 味噌汁 ほっけ煮付け 春菊酢味噌和え のり佃煮 フルーツ (マンゴー缶)	昔ながらのナポリタン スープ タルタルサラダ クールゼリー	お粥 スープ ポークかつ揚げ浸し ウインナーソテー うめびしお フルーツ (みかん缶)	お粥 味噌汁 肉団子クリーム煮 チンゲン菜とほたて炒め たいみそ チョコムース	お粥 清し汁 マスの味噌南蛮焼き 甘酢和え のり佃煮 フルーツ (白桃缶)
	I補給 - 558kcal	I補給 - 577kcal	I補給 - 402kcal	I補給 - 537kcal	I補給 - 495kcal	I補給 - 619kcal	I補給 - 412kcal
夕	お粥 肉豆腐 いんげんとツナ炒め たいみそ	お粥 さわらの照り焼き 南瓜小倉あん チンゲン菜錦糸和え	お粥 のし焼き (梅だれ) 白菜のさっと煮 ブロッコリー帆立和え	お粥 赤魚味噌漬け焼き じゃが芋煮っころがし オクラのお浸し	お粥 五目卵蒸し オイスター炒め ほうれん草ごま和え	お粥 メルルーサ磯辺焼き かぶ味噌煮 フレンチサラダ	お粥 小判蒸し (ジンギスカンだれ) がんも煮 小松菜香味玉葱サラダ
	I補給 - 418kcal	I補給 - 434kcal	I補給 - 482kcal	I補給 - 360kcal	I補給 - 432kcal	I補給 - 372kcal	I補給 - 527kcal
合計	I補給 - 1461kcal	I補給 - 1447kcal	I補給 - 1419kcal	I補給 - 1361kcal	I補給 - 1402kcal	I補給 - 1467kcal	I補給 - 1390kcal
	蛋白質 55.4g 食塩 7.8g	蛋白質 54.1g 食塩 7.4g	蛋白質 56.1g 食塩 8.1g	蛋白質 55.7g 食塩 6.6g	蛋白質 54.3g 食塩 7.6g	蛋白質 58.6g 食塩 8.3g	蛋白質 54.7g 食塩 8g

※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