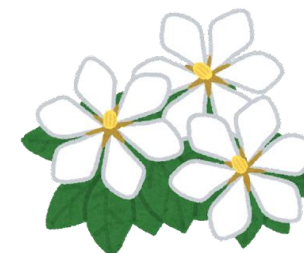


週 間 献 立 表 (常食)



お魚のメバルは高タンパク・低カロリーな白身魚です。たんぱく質には体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。
脂質が少ないぶん消化吸収がよく、効率的にたんぱく質を補充できます。
高齢の方にも適した食材と言えます。
良質なたんぱく質を摂取し、丈夫な身体作りをしていきましょう！



	4月04日(月)	4月05日(月)	4月06日(月)	4月07日(月)	4月08日(月)	4月09日(月)	4月10日(月)
朝	米飯 味噌汁 たまご豆腐かにあんかけ しらす和え 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼缶 焼き茄子 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆(のりつく) じゃが芋甘辛炒め 牛乳	米飯 味噌汁 いんげんの牡蠣油炒め おかかポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉詰めいなり煮 カニマヨサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 チーズはんぺん 冬瓜くず煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 大根金平 煮豆 牛乳
	I補給 - 449kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 553kcal	I補給 - 455kcal	I補給 - 521kcal	I補給 - 445kcal	I補給 - 522kcal
昼	米飯 味噌汁 メバルのパン粉焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のお浸し フルーツ(黄桃缶)	かき揚げそうめん いんげんそぼろ炒め パンプキンサラダ 青りんごゼリー	米飯 味噌汁 鶏肉山椒焼き 白菜とハムのソテー 辛子和え どら焼き(カスタード)	ビビンバ丼 スープ なす蒸し浸し 温泉卵 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 すまし汁 メルルーサの柚子みそ焼き キャベツと角天炒め オクラのお浸し フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 とんかつ カリフラワースパイス炒め いんげん中華サラダ 抹茶水ようかん	米飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き 小松菜ソテー みそ和え フルーツ(白桃缶)
	I補給 - 537kcal	I補給 - 500kcal	I補給 - 510kcal	I補給 - 555kcal	I補給 - 397kcal	I補給 - 533kcal	I補給 - 469kcal
夕	米飯 照り焼きチキン キャベツのエスニックソテー ゆず醤油サラダ	米飯 ポークチャップ がんもコンソメ煮 かつおフレーク和え	米飯 豆腐のチーズステーキ かぶとチンゲン菜の中華浸し オクラなめ茸和え	米飯 あじの唐揚げ 南瓜ごま炒め カリフラワー青じそサラダ	米飯 親子焼き 里芋の煮っ転がし 春菊うめ醤油和え	米飯 赤魚のタルタルソース焼き 豆腐チャンプルー 佃煮	米飯 チキンボールのクリーム煮 白菜とツナ炒め ほうれん草三杯酢
	I補給 - 385kcal	I補給 - 497kcal	I補給 - 375kcal	I補給 - 435kcal	I補給 - 491kcal	I補給 - 489kcal	I補給 - 473kcal
合計	I補給 - 1371kcal 蛋白質 58.2g 食塩 7.9g	I補給 - 1466kcal 蛋白質 52.1g 食塩 7.2g	I補給 - 1438kcal 蛋白質 58.2g 食塩 6.5g	I補給 - 1445kcal 蛋白質 55.8g 食塩 7.7g	I補給 - 1409kcal 蛋白質 61.9g 食塩 7.2g	I補給 - 1467kcal 蛋白質 56g 食塩 8.4g	I補給 - 1464kcal 蛋白質 58.9g 食塩 7.5g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	4月04日(月)	4月05日(月)	4月06日(月)	4月07日(月)	4月08日(月)	4月09日(月)	4月10日(月)
朝	お粥 味噌汁 たまご豆腐かにあんかけ しらす和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼缶 焼き茄子 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（のりつく） じゃが芋甘辛炒め 牛乳	お粥 味噌汁 いんげんの牡蠣油炒め おかかポン酢和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 肉詰めいなり煮 カニマヨサラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 チーズはんぺん 冬瓜くず煮 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 温泉卵 大根金平 煮豆 牛乳
	I補給 - 446kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 553kcal	I補給 - 455kcal	I補給 - 548kcal	I補給 - 445kcal	I補給 - 529kcal
昼	お粥 味噌汁 メバルのパン粉焼き ほうれん草のお浸し たいみそ フルーツ（白桃缶）	たぬきそうめん いんげんそぼろ炒め パンプキンサラダ 青りんごゼリー	お粥 味噌汁 松風蒸し（山椒あん） 白菜とハムのソテー うめびしお チョコババロア	お粥 スープ 松風蒸し（韓国風だれ） なす蒸し浸し 温泉卵 フルーツ（マンゴー缶）	お粥 すまし汁 メルルーサの柚子みそ焼き キャベツと角天炒め うめびしお フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 とんかつみぞれ煮 いんげん中華サラダ たいみそ 抹茶水ようかん	お粥 味噌汁 さわらの幽庵焼き みそ和え のり佃煮 フルーツ（白桃缶）
	I補給 - 467kcal	I補給 - 472kcal	I補給 - 619kcal	I補給 - 622kcal	I補給 - 365kcal	I補給 - 524kcal	I補給 - 446kcal
夕	お粥 照り焼きハンバーグ キャベツのエスニックソテー ゆず醤油サラダ	お粥 肉団子ポークチャップ風 がんもコンソメ煮 かつおフレーク和え	お粥 豆腐のチーズステーキ かぶとチンゲン菜の中華浸し オクラなめ茸和え	お粥 あじの漬け焼き 南瓜ごま炒め カリフラワー青じそサラダ	お粥 親子蒸し 里芋の煮っ転がし 春菊うめ醤油和え	お粥 赤魚の醤油マヨネーズ焼き 豆腐チャンプルー のり佃煮	お粥 チキンボールのクリーム煮 白菜とツナ炒め ほうれん草三杯酢
	I補給 - 508kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 365kcal	I補給 - 386kcal	I補給 - 489kcal	I補給 - 446kcal	I補給 - 455kcal
合計	I補給 - 1421kcal	I補給 - 1471kcal	I補給 - 1537kcal	I補給 - 1463kcal	I補給 - 1402kcal	I補給 - 1415kcal	I補給 - 1430kcal
	蛋白質 56.3 g 食塩 7.6 g	蛋白質 52.7 g 食塩 7.9 g	蛋白質 57.1 g 食塩 7.5 g	蛋白質 58.3 g 食塩 8.1 g	蛋白質 59.7 g 食塩 7.8 g	蛋白質 55.2 g 食塩 7.9 g	蛋白質 56.5 g 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