

週間献立表



2013年4月8日

～

2013年4月21日

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	御飯 肉詰いなりの煮物 チンゲン菜の磯和え 梅干し 味噌汁(えのき・油揚げ) 牛乳	御飯 あんかけ豆腐 ひじきの炒り煮 ふりかけ 味噌汁(いんげん・もやし) ヤクルト	御飯 肉団子の煮物 チンゲン菜の中華和え しそ昆布 味噌汁(しいたけ・葉大根) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 納豆 ほうれん草のわさび和え 味噌汁(はんぺん・万ねぎ) ヨーグルト	御飯 油麩の卵とじ チンゲン菜のお浸し なめたけおろし 味噌汁(白菜・油揚げ) 牛乳	御飯 とろろ芋 小松菜とさつま揚げの煮浸し もやしのお浸し 味噌汁(とろろ昆布・万ねぎ) 牛乳	御飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 白菜のボン酢和え 昆布佃煮 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 牛乳
昼	ボークカレー 福神漬 イタリアンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 かにかま和え 果物(オレンジ) すまし汁(麩・わかめ)	御飯 さわらの野菜あんかけ なすの揚げ浸し カリフラワーの梅肉和え 果物(バナナ) 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 麻婆豆腐 白菜のクリーム煮 切干大根のボン酢和え 杏仁フルーツ 中華スープ	御飯 春野菜と鶏肉の蒸ししゃぶ さつまいもとピーマンの金平 漬物 果物(オレンジ) 味噌汁(かぶ・かぶは)	御飯 さばの利休焼き 大根の吉野煮 白和え 果物(フルーツカクテル缶) 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 かに玉 2色しゅうまい 中華サラダ 果物(白桃缶) 中華スープ
おやつ	うぐいす寒	さつまいも蒸しパン	牛乳寒	チョコたい焼き	ごま蒸しパン	いちごババロア	今川焼(小倉)
夕	御飯 たらのみそバター焼き 根菜のきんぴら 漬物 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	御飯 あじの漬け焼き 小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁(きぬさや・大根)	御飯 鶏肉のマスタード焼き ビーフン炒め 甘酢和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 煮魚(カレイ) 里芋のおかか炒め煮 キャベツのゆかり和え 豚汁	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草サラダ 煮豆 味噌汁(きぬさや・麩)	御飯 ポークチャップ れんこんのきんぴら 即席漬 味噌汁(しめじ・ねぎ)	わかめ御飯 ほっけの甘辛ごま焼き 里芋の梅煮 チンゲン菜の生姜和え 味噌汁(キャベツ・麩)
エネルギー	1612Kcal	1632Kcal	1595Kcal	1578Kcal	1614Kcal	1600Kcal	1599Kcal
タンパク質	58.2g	61.2g	62.1g	65.2g	67.7g	67.4g	64.0g
脂質	34.6g	24.7g	36.6g	26.3g	30.9g	38.0g	31.7g
食塩	9.8g	9.5g	9.0g	9.7g	8.4g	9.1g	8.8g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	御飯 すごもり卵 ウインナーソーテー ふりかけ 味噌汁(さつまいも・麩) 牛乳	御飯 野菜炒め 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(白菜・きぬさや) ヤクルト	御飯 大根のじゃこ煮 いんげんの土佐和え ふりかけ 味噌汁(里芋・しいたけ) 牛乳	御飯 たまごとじ キャベツの梅和え しそ昆布 味噌汁(ふのり・ねぎ) ヨーグルト	御飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮物 菜の花のポン酢和え 味噌汁(じゃがいも・葉大根) 牛乳	御飯 生揚げの煮物 小松菜のおろし和え 梅干し 味噌汁(わかめ・麩) ジョア(いちご)	御飯 大根とツナの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(麩・きぬさや) 牛乳
昼	御飯 ぶりの照焼 なすの田舎煮 ほうれん草の錦糸和え 果物(バナナ) 味噌汁(わかめ・ねぎ)	けんちんそば いんげんとつみれの煮物 和風ツナサラダ りんごフルーチェ	御飯 鶏肉のマスタード焼き 和風ジャーマンポテト チンゲン菜のごま和え 果物(オレンジ) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草の煮浸し ごぼうサラダ 果物(グレープフルーツ) 味噌汁(玉ねぎ・きぬさや)	菜飯 枝豆入り擬製豆腐 鶏肉とれんこんの旨煮 もやしのナムル 果物(キウイ) 味噌汁(なす・油揚げ)	御飯 白身魚の南蛮漬 かぶのそぼろあんかけ 切干大根のごま和え 果物(黄桃缶) 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏肉の香味焼き 豆腐とえびの中華うま煮 チンゲン菜のピーナツ和え 果物(洋梨缶) 味噌汁(キャベツ・ふのり)
おやつ	ホットケーキ	きなこ蒸しケーキ	ずんだプリン	どら焼き	マロンババロア	スイスロール(モカ)	みそ蒸しパン
夕	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 切昆布の煮物 漬物 味噌汁(もやし・にら)	御飯 ホキのタルタルソース焼き ひじきの炒り煮 即席漬 味噌汁(はんぺん・万ねぎ)	御飯 さわらの和風ステーキ がんもの含め煮 漬物 味噌汁(わかめ・高野)	御飯 照焼ハンバーグ 高野豆腐のくず煮 煮豆 コンソメスープ	御飯 豚肉と大根の煮物 春雨炒め ゆかり和え 味噌汁(チンゲン菜・麩)	御飯 焼肉野菜炒め かぼちゃのいとし煮 漬物 味噌汁(しめじ・麩)	御飯 さわらのしそ香焼き 里芋の南蛮煮 漬物 味噌汁(えのき・にら)
エネルギー	1589Kcal	1608Kcal	1585Kcal	1610Kcal	1629Kcal	1605Kcal	1592Kcal
タンパク質	67.1g	68.8g	69.3g	64.1g	70.6g	63.4g	65.7g
脂質	40.0g	32.2g	41.3g	30.0g	37.4g	29.9g	33.8g
食塩	9.8g	10.0g	9.0g	9.8g	9.4g	9.8g	9.6g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。