

週間献立表

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
朝	ごはん サバの味噌煮 納豆 キャベツと厚揚げの炒め物 なすの煮びたし うどん汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き キムチ納豆 ひじきの五目煮 ゆで卵 みそ汁（白菜・えのき）	ごはん ししゃも塩焼き 納豆 ツナじゃが かに玉風厚焼き玉子 すまし汁（もずく）	ホットドッグ スクランブルエッグ コールスローサラダ コーンスープ くだもの（パイナップル） 牛乳	ごはん 鮭のムニエル キムチ納豆 ゆで卵 こんにゃくの白和え 味噌汁（キャベツ）	ごはん マッカルレピカタ 人参しりしりー 納豆 みそ汁（じゃが芋/ねぎ） くだもの（オレンジ）	ごはん 鮭の塩焼き（学） 納豆 野菜炒め 小松菜の白和え うどん汁
昼	ソーキそば 冬瓜の煮物 ささみと胡瓜の梅和え ぜんざい	チャーハン 鶏チリ 水菜としらすの豆腐サラダ 鶏ささみと青菜のスープ春雨 くだもの（いちご）	ごはん 牛肉ピーマン チンゲン菜とホタテの塩炒め 明太ゴボウサラダ 赤だし汁 アイスクリーム	ごはん 白身魚のきのこバターソースかけ トマトと豚肉のふわふわ卵炒め 冷ややっこ お雑煮風すまし汁 ・くだもの（オレンジ）	ごはん アスパラの豚肉巻 パパイヤいりちー イカリング マカロニサラダ BLTスープ	ごはん ひじき入り鶏つくね 白身フライ （付）キャベツ ひじき卵焼き ほうれん草のソテー パプリカ炒め りんごジュース	ごはん タンドリーチキン きびなごのから揚げ 切り干し大根の煮物 かに玉風厚焼き玉子 ピーマンの塩昆布和え パインジュース
タ	ごはん クリームシチュー ささみとブロッコリーのサラダ コンソメスープ くだもの（オレンジ）	うな丼 豆乳茶碗蒸し ツナ和え あさりのすまし汁 くだもの（パイナップル）	ごはん チキントマト煮 ブロッコリーのサラダ 鶏塩そうめん ・くだもの（りんご）	あわごはん 揚げない油淋鶏 にんにくの芽炒め 中華もやしサラダ キムチチゲ くだもの（ぶどう）	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐ステーキの海鮮旨煮あんかけ ささみと胡瓜の梅和え 鶏汁 きなこ団子	ごはん 鶏肉のピザ焼き フーチャンプルー シーフードマリネ 中身汁 くだもの（いちご）	ごはん 手羽元と卵の甘辛煮 野菜炒め(学) タコとワカメの中華和え すまし汁（卵・かまぼこ） デザート（巨峰ゼリー）
栄養成分	エネルギー 4535 kcal たんぱく質 225.6 g 脂質 130 g 食塩相当量 13.6 g	エネルギー 4441 kcal たんぱく質 225.8 g 脂質 136.7 g 食塩相当量 15.3 g	エネルギー 4094 kcal たんぱく質 212.1 g 脂質 85 g 食塩相当量 11.1 g	エネルギー 4411 kcal たんぱく質 215.9 g 脂質 147 g 食塩相当量 17.4 g	エネルギー 4492 kcal たんぱく質 225.9 g 脂質 128.6 g 食塩相当量 15.4 g	エネルギー 4362 kcal たんぱく質 220.1 g 脂質 129.2 g 食塩相当量 12 g	エネルギー 4479 kcal たんぱく質 230.4 g 脂質 117.1 g 食塩相当量 14.2 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。