

週間献立表

	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
朝	ごはん 魚の香草パン粉焼き 納豆 ひじきの五目煮 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(バナナ)	ごはん サバの味噌煮 きんぴらごぼう 納豆 ひじきの白和え 味噌汁(もやし)	ごはん 魚のホイル焼き 野菜の炊き合わせ 納豆 あさりのすまし汁 くだもの(バナナ)	サンドイッチ(ハムチーズ) 目玉焼き サラダ 臭たくさんコンソメスープ くだもの(ぶどう) 牛乳	ごはん ベーコンエッグ 筑前煮(小鉢) 胡瓜の酢の物 キムチ納豆 すまし汁	ごはん さばのおろし煮 じゃが芋と豚肉の炒め物 なすの煮びたし 納豆 味噌汁(豆腐)	ごはん(学) 鮭の△ニエル 巣ごもり卵 ほうれん草のしらす和え 納豆 そうめん汁
昼	ちゃんぼん麺 うずらフライ タコとワカメの中華和え くだもの(パイナップル) ミルクくずもち	シーフードピラフ チキングラタン 豚しゃぶサラダ コーンスープ くだもの(GF)	チーズタッカルビ丼 チョレギサラダ <small>鶏団子とチンゲン菜のとろみスープ</small> くだもの(りんご)	ごはん チキンの照り焼き (付)ポテトフライ かんぴょうイリチー 白菜と小松菜のごまサラダ 沖縄風みそ汁 デザート(シークワーサーゼリー)	タコライス ジャーマンポテト 鶏ささみと青菜のスープ春雨 くだもの(いちご)	梅干しごはん 鶏肉の生姜焼き (付)スパゲッティ しらす入り厚焼き玉子 ブロッコリーとウィンナー炒め ひじきの五目煮 <small>気になる野菜100 ポリフェノール</small>	ごはん タンドリーチキン (付)じゃが芋チーズ 白身フライ 小松菜炒め キャロットラペ オレンジジュース
夕	ごはん 焼きチキン南蛮 イカのマリネ かきたま汁 くだもの(オレンジ)	ごはん ハヤシライス ほうれん草のソテー カプレーゼサラダ くだもの(ぶどう)	ごはん 豚肉のスタミナにら玉炒め ぶりのゆず醤油焼き ほうれん草としめじのお浸し すまし汁(もずく) ぜんざい	ごはん きびなごの南蛮漬け もやしニラ炒め 冷ややっこ キムチチゲ くだもの(オレンジ)	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 中華もやし和え すまし汁(はんぺん) くだもの(オレンジ)	焼きうどん 小松菜の白和え 鶏汁 りんごヨーグルト	みそラーメン にんにくの芽炒め(小鉢) 中華風冷ややっこ ミルクくずもち
栄養成分	エネルギー 4450 kcal たんぱく質 228.3 g 脂質 123.1 g 食塩相当量 11.8 g	エネルギー 4336 kcal たんぱく質 221.6 g 脂質 122.6 g 食塩相当量 13.2 g	エネルギー 4560 kcal たんぱく質 225.8 g 脂質 132 g 食塩相当量 10.4 g	エネルギー 4516 kcal たんぱく質 214.8 g 脂質 144.6 g 食塩相当量 18.7 g	エネルギー 4214 kcal たんぱく質 210.8 g 脂質 117.3 g 食塩相当量 13.3 g	エネルギー 4459 kcal たんぱく質 225.5 g 脂質 130.4 g 食塩相当量 19.3 g	エネルギー 4560 kcal たんぱく質 224 g 脂質 125.7 g 食塩相当量 14 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。