

## 週間献立表

|      | 4月28日(月)                                                       | 4月29日(火)                                                     | 4月30日(水)                                                                 | 5月1日(木)                                                           | 5月2日(金)                                                               | 5月3日(土)                                                                     | 5月4日(日)                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 朝    | ごはん<br>魚のホイル焼き<br>キムチ納豆<br>もやしニラ炒め<br>中華風冷ややっこ<br>なめこ汁         | ごはん<br>サバの照り煮<br>納豆<br>人参しりしりー<br>ほうれん草としめじのお浸し<br>ゆし豆腐      | ごはん<br>ポークたまご<br>納豆<br>サバの照り焼き<br>ほうれん草のしらす和え<br>みそ汁（じゃが芋/ねぎ）            | サンドイッチ（ツナマヨ）<br>スクランブルエッグ<br>バンバンジーサラダ<br>ミネストローネスープ<br>バナナ<br>牛乳 | ごはん<br>鮭のポテト焼き<br>キムチ納豆<br>ひじきの五目煮<br>胡瓜の浅漬け<br>みそ汁(高野豆腐/わかめ)<br>キウイ  | ごはん<br>サバの塩焼き<br>納豆<br>ひき肉と豆腐のニラ炒め<br>ほうれん草としめじのお浸し<br>なめこ汁<br>バナナ          | ごはん<br>グルクンのネギソースかけ<br>ジャガイモのチーズ炒め<br>キムチ納豆<br>かに玉風厚焼き玉子<br>にゅうめん<br>キウイ |
| 昼    | タコライス<br>鶏肉のスープ<br>くだもの（ぶどう）<br>ミニハッシュポテト                      | ぶっかけ冷やしうどん<br>エビフライ&イカリング<br>フルーツ盛り                          | ごはん<br>チキンの照り焼き<br>（付）いんげんソテー<br>豚ひき肉のスタミナ炒め<br>やみつぎ豆苗サラダ<br>すまし汁<br>パイン | あわごはん<br>サバ 香味ソースかけ<br>牛肉と青菜のかき油炒め<br>無限ナス<br>そば汁<br>りんご          | おろしポン酢豚丼<br>ゆで卵<br>春雨の和え物<br>かに玉風スープ<br>オレンジ                          | ごはん<br>ポークチャップ<br>スパゲッティ<br>コロッケ<br>ゆで卵<br>ブロッコリーのソテー<br>人参しりしりー<br>パインジュース | 三色丼弁当<br>きびなごのカレー揚げ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>パイン                               |
| タ    | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>野菜の炊き合わせ<br>中華いか和え<br>みそラーメン(小)<br>プリン         | ごはん<br>ソーキの煮付け<br>きびなごのカレー揚げ<br>白菜と小松菜のごまサラダ<br>中身汁<br>りんご   | コーンご飯<br>ハヤシライス<br>バンバンジーサラダ<br>ぶどう                                      | ごはん<br>チーズハンバーグ<br>目玉焼き<br>アスパラバター炒め<br>たまごスープ<br>アセロラゼリー         | ごはん<br>チキンソテーきのこソース<br>ほうれん草のソテー<br>ねばねば豆腐<br>みそ汁（じゃが芋/ねぎ）<br>ヨーグルト和え | ごはん<br>鶏肉の南蛮漬け<br>にんにくの芽炒め<br>ひじきのごまマヨサラダ<br>イナムドゥチ<br>りんご                  | ソーキそば<br>豆腐の煮物<br>ささみと胡瓜の梅和え<br>アイスクリーム                                  |
| 栄養成分 | エネルギー 4520 kcal<br>たんぱく質 226.9 g<br>脂質 139.3 g<br>食塩相当量 12.9 g | エネルギー 4491 kcal<br>たんぱく質 220.5 g<br>脂質 129.2 g<br>食塩相当量 19 g | エネルギー 4510 kcal<br>たんぱく質 224.2 g<br>脂質 149.8 g<br>食塩相当量 12.1 g           | エネルギー 4176 kcal<br>たんぱく質 203.2 g<br>脂質 145.6 g<br>食塩相当量 16.3 g    | エネルギー 4393 kcal<br>たんぱく質 223.6 g<br>脂質 121.5 g<br>食塩相当量 15.1 g        | エネルギー 4520 kcal<br>たんぱく質 222.6 g<br>脂質 137.6 g<br>食塩相当量 11.9 g              | エネルギー 4116 kcal<br>たんぱく質 213 g<br>脂質 136.4 g<br>食塩相当量 16.3 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。