



予定献立表



基本食1400

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁 冷奴 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 玉葱とさつま揚げの炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 豚バラ大根煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 豆乳がんと のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 鶏肉と根菜の黒酢あん ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁 鶏と白菜のみぞれ煮 梅びしお 牛乳
昼食	卵あんかけうどん 南瓜の煮物 蓮根サラダ 果物	御飯130g さわらの焼き浸し 春雨サラダ とろろ汁 漬物	御飯130g 回鍋肉 ブロッコリーとツナの和え物 赤出し 果物	御飯130g 赤魚の煮付け マカロニサラダ のっぺい汁 漬物	鮭と炒り卵の混ぜご飯 鶏肉のなめこおろし煮 海藻サラダ じゃがいものスープ 果物	御飯130g チキン南蛮 小松菜の胡麻和え 清汁 果物	御飯130g タッカルビ 韓国風サラダ 卵のキムチスープ 果物
間食	★エクレア	★バナナ抹茶ケーキ	★チョコケーキ	★黒ゴマプリン	★スイートポテト(紫)	★フルーツ杏仁	★ドーナッツ
夕食	御飯130g 白身魚のポトフ風 里芋のゆずサラダ 卵と絹さやの炒め	御飯130g チキンチャップ ほうれん草の辛子和え ジャガイロの味噌煮	御飯130g 鮭のえのきりかけ 小松菜の粒マスタード和え さつま芋のオレンジ煮	御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯130g 魚のピカタ 白菜の和え物 小松菜と桜エビの炒め	御飯130g 豆腐のはんぺん焼き 冷やし煮豆 ごぼうのピリカラ炒め	御飯130g 魚のトロマヨ焼き ミックスサラダ ベーコン炒め
成分	エネルギー(kcal) 1408 たんぱく質 56.4 脂質 44.0	1410 58.6 43.7	1412 61.5 34.4	1413 56.9 45.5	1409 63.1 44.2	1419 55.1 47.8	1406 56.4 50.1



食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

R8.4.13

