



# 週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和6年3月31日～令和6年4月6日

	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	ごはん みそ汁(干椎茸・小松菜)	ごはん みそ汁(なめこ・長葱)	ごはん みそ汁(からし菜・絹さや)	ごはん みそ汁(花麩・スナップえんどう)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・菜の花)	ごはん みそ汁(卵・ニラ)	ごはん みそ汁(大根葉・うずまき麩)
	ソーセージソテー	なべしぎ	ジャーマンポテト	大豆の煮物	納豆	大根の炒め煮	ミートボール
	梅肉和え(いんげん)	カレーマヨネーズ和え(じゃが芋)	ドレッシング和え(ブロッコリー)	和え物(小松菜)	金平ごぼう	のり和え(もやし)	山椒和え(春菊)
	ふりかけ(たらこ)	漬物(青かつぱ)	漬物(桜漬)	たまごソース	漬物(千切たくあん)	たいみそ	ふりかけ(瀬戸風味)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(うずまき麩・ニラ)	ごはん みそ汁(いんげん・かいわれ)	ごはん みそ汁(絹豆腐・ほうれん草)	塩ラーメン	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	中華ちらし みそ汁(わかめ・スナップえんどう)	ごはん みそ汁(菜の花・長葱)
	鶏肉の甘酢照焼	タラのおろし煮	サバのねぎ味噌焼	焼餃子	白身魚のフライ	しゅうまい	タラのチャンチャン焼
	ビーフン炒め	れんこんと豚肉のピリ辛炒め	大根金平	メロンムース	なすの生姜煮	ブルーベリーヨーグルト	ごぼうと豚肉の煮物
	からし和え(菜の花)	生姜和え(春菊)	ごま和え(春菊)		土佐酢和え(オクラ)		和え物(ほうれん草)
	果物(フルーツカクテル缶)	果物(黄桃缶)	果物(バナナ)		果物(オレンジ)		果物(洋梨缶)
夕	ごはん 麩と卵のふわとろ煮	ごはん 牛肉コロッケ	ごはん 千草焼	ごはん 擬製豆腐	ポークハヤシ ドレッシング和え(ブロッコリー)	ごはん 鶏肉の照焼	ごはん 鶏肉の甘辛焼
	プルコギ風	高野豆腐の含め煮	いんげんの炒め物	南瓜のづまよごし	果物(マンゴー缶)	れんこん金平	さつま芋ときのこの炒め煮
	ごま和え(ごぼう)	わさび和え(菜の花)	青のり和え(白菜)	マヨ和え(キャベツ)		わさび和え(チンゲン菜)	ごま和え(いんげん)
カロリー	1281kcal	1296kcal	1318kcal	1301kcal	1328kcal	1324kcal	1319kcal
蛋白質	49.5g	43.2g	47.6g	43.0g	48.2g	52.4g	54.7g
脂質	37.5g	37.3g	48.9g	43.6g	41.8g	44.3g	36.9g
塩分	7.2g	6.3g	7.2g	8.3g	7.2g	6.9g	6.9g