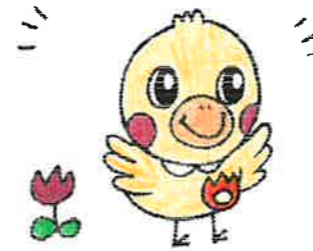




# 週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和6年4月21日～令和6年4月27日

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	ごはん みそ汁(白菜・絹さや) 里芋の煮物 のり和え(菜の花) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ごぼうそぼろ炒め わさび和え(チンゲン菜) たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・にら) れんこん金平 辛味噌和え(菜の花) ふりかけ(梅しそ) 牛乳	ごはん みそ汁(人参・スナップえんどう) たけのこの卵とじ からしマヨ和え(じゃが芋) 漬物(青かっぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・青ネギ) 納豆 こんにゃくの照り煮 ササメサラダ 牛乳	ごはん みそ汁(油揚げ・ほうれん草) 大豆の煮物 土佐酢和え(オクラ) たいみそ 牛乳	ごはん みそ汁(うずまき麩・チンゲン菜) ツナじゃが いんげんのピリ辛マヨ和え 漬物(しば漬) 牛乳
	ごはん みそ汁(たけのこ・かいわれ) サバの照焼 キャベツのバターソテー 胡瓜の酢の物 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(豆麩・わけぎ) 豚肉の鉄火焼 生揚げの味噌炒め 山椒和え(小松菜) 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(白菜・大根葉) 鶏肉のガーリック焼 ビーフソテー 和え物(春菊) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(からし菜・油揚げ) タラの朝鮮焼 炊き合わせ 和え物(キャベツ) 果物(バナナ)	A 三色丼 B 山菜御飯 みそ汁(玉ねぎ・大根葉) がんも煮 アロエヨーグルト	ごはん みそ汁(棒麩・春菊) サバのゆず味噌焼 ブロッコリーの香り炒め 生姜和え(もやし) 果物(フルーツカクテル缶)	中華丼 みそ汁(絹豆腐・長葱) しゅうまい ムース
	ごはん 豚肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 しその実和え(もやし)	ごはん 麩と卵のふわとろ煮 長芋金平 なめ茸和え(ほうれん草)	ごはん タラのバジルフライ カリフラワーのあんかけ 梅肉和え(春菊)	ごはん 擬製豆腐 里芋のそぼろあんかけ 酢味噌和え(チンゲン菜)	ごはん 鶏肉の味噌煮込み 長芋のいんげんの煮物 ごま和え(ほうれん草)	ビビンバ丼 ドレッシング和え(玉ねぎ) 果物(マンゴー缶)	ごはん タラの揚げ煮 さつま芋の煮物 お浸し(白菜)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1316kcal 55.8g 43.8g 7.2g	1287kcal 47.8g 40.6g 6.7g	1280kcal 52.9g 36.2g 7.7g	1282kcal 53.6g 34.6g 7.3g	1290kcal 57.3g 40.4g 7.7g	1311kcal 47.3g 44.4g 6.6g