

2024年4月29日～5月5日 週間献立表

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝食・朝御飯	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ナゲット ◆ミニオムレツ ◆じゃがマヨ 50g ◆味噌汁(南瓜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ツナポテト煮 70g ◆豆腐ハンバーグ30g ◆味噌汁(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ウインナーとキャベツの中華玉子炒め 50g ◆じゃこ茄子(現地醤油) 45g ◆味噌汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆茄子のミートソース 50g ◆豚肉と青梗菜煮 45g ◆味噌汁(じゃが芋、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆肉入りきんぴら 45g ◆法蓮草のお浸し(現地醤油) 40g ◆漬物(さくら漬け) ◆味噌汁(大根、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆玉子ロール 1/2 ◆ロースハム ◆スパゲティーサラダ 60g ◆味噌汁(ワカメ、アゲ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆イかつみれと青菜煮 ◆肉団子2ヶ ◆味噌汁(麩、葱)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497kcal 14.4g 13.4g 1.9g	409kcal 10.7g 6.6g 2.1g	411kcal 11.7g 12.1g 2.0g	427kcal 9.5g 8.3g 1.7g	401kcal 10.0g 8.3g 2.2g	490kcal 13.3g 16.6g 2.2g	403kcal 12.3g 5.1g 2.3g
昼食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆昭和の日：十六雑穀御飯 ◆昭和の日：鯖の塩焼き ◆お煮しめ 40g ◆玉子焼き ◆けんちん汁(吸い物) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆欧風ポークカレーカツ(福神漬け入り) ◆カリフラワーとわかめの青しそドレ 35g ◆小松菜とあさり煮 40g ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆メバルの胡麻醤油焼き ◆高野の切昆布煮 40g ◆菜の花と南瓜の胡麻味噌和え 35g ◆すまし汁(とろろ昆布・葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆竹の子御飯(ミニ) ◆玉子とじキツネうどん ◆菜の花とキャベツのわさび和え(浸し) 40g ◆手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆牛肉スタミナ炒め 110g ◆カリフラワーと茄子のレモンマリネ 40g ◆フルーツポンチ 35g ◆中華スープ(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆赤魚の塩焼き ◆踏と筍の土佐煮 35g ◆もやしのカレー酢 40g ◆味噌汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ふりかけご飯 ◆子供の日(お子様ランチ風) ◆ミートスパゲティ ◆プリン ◆コンソメスープ(クルトン・パセリ)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	522kcal 22.4g 13.3g 3.3g	653kcal 16.3g 22.5g 3.4g	506kcal 24.9g 8.5g 3.3g	489kcal 17.8g 8.8g 3.9g	556kcal 13.9g 19.8g 1.4g	490kcal 20.2g 4.7g 2.8g	699kcal 23.2g 20.6g 3.0g
夕食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆肉豆腐 ◆白菜と菜の花の辛子和え(浸し) 40g ◆三色なます 35g ◆味噌汁(竹輪、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ビビンバ丼 ◆やわらか角揚げ煮 ◆フルーツ(パイン缶) 35g ◆中華スープ(椎茸、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆肉団子のトマトソース ◆三角春巻き(エビ) ◆大豆のコンソメ煮 40g ◆コンソメスープ(クルトン・パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鱈のハーブソルト焼き ◆お魚ソーセージと小松菜の煮びたし 40g ◆切干しのサラダ 35g ◆味噌汁(白菜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鶏入り柚子味噌田楽 ◆春雨と隠元の胡麻和え 40g ◆オクラのお浸し(現地醤油) 35g ◆すまし汁(麩、若布) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚肉と南瓜のみぞれ煮 ◆ひき肉とごぼうの炒め煮 40g ◆手作り胡麻豆腐 ◆味噌汁(白菜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆甘酢チキン ◆ひじきと厚揚げ煮 40g ◆白菜と胡瓜の梅ドレ 35g ◆味噌汁(大根、葱)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	529kcal 17.9g 13.4g 3.3g	511kcal 20.3g 12.1g 3.1g	671kcal 19.5g 23.1g 3.4g	526kcal 23.9g 8.7g 3.0g	547kcal 21.3g 11.1g 3.4g	612kcal 15.0g 8.4g 3.0g	588kcal 15.0g 20.4g 3.2g

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ