

2024年4月22日～4月28日 週間献立表

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆ミートポテト 60g ◆白身魚と豆腐のしんじょう ◆味噌汁(南瓜、葱)	◆御飯 ◆はんぺん照り焼き ◆大根とベーコン煮 70g ◆味噌汁(じゃが芋、葱)	◆御飯 ◆スクランブルエッグ(さつまいも) 55g ◆青梗菜とお魚ソーセージ煮 45g ◆味噌汁(白菜、葱)	◆御飯 ◆ごぼうのそぼろ煮 45g ◆スパゲティースアラダ 50g ◆味噌汁(小松菜)	◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆桜エビのオムレツ ◆トマトペンネ 50g ◆味噌汁(ワカメ、竹輪)	◆御飯 ◆肉団子2ヶ ◆オムレツ 50g ◆サラダ菜 ◆味噌汁(豆腐、葱)	◆御飯 ◆皮なしウインナー ◆マカロニサラダ 50g ◆おさつ甘露(2個) ◆味噌汁(麩、葱)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	427kcal 9.5g 8.5g 1.2g	376kcal 9.8g 5.2g 1.9g	429kcal 12.6g 10.6g 1.7g	444kcal 10.0g 10.5g 1.9g	367kcal 10.5g 4.3g 1.9g	428kcal 14.8g 8.5g 1.8g	521kcal 11.5g 8.4g 1.7g
昼食・基本食	◆御飯 ◆豚肉野菜巻きフライ ◆もやしと水菜の土佐酢和え 35g ◆小松菜とさつまいも煮 40g ◆コンソメスープ(クルトン・パセリ)	◆御飯 ◆鯖の幽庵焼き ◆かぼちゃの田楽 ◆カリフラワーとオクラの梅ドレ 35g ◆すまし汁(麩、若布)	◆御飯 ◆春雨ちゃんぷるーと水餃子のぼん酢かけ ◆ブロッコリーと白菜のわさび和え(浸し) 35g ◆大根のきんぴら風 40g ◆味噌汁(豆腐、葱)	◆御飯 ◆赤魚のグリル桜あんかけ ◆高野と分葱の玉子とじ 40g ◆法蓮草のお浸し(現地醤油) 35g ◆味噌汁(大根、葱)	◆カツカレー ◆ツナサラダ ◆福神漬け	◆御飯(ミニ) ◆塩焼きそば 120g ◆田舎味噌煮 40g ◆フルーツポンチ 35g ◆すまし汁(とろろ昆布・葱)	◆御飯 ◆牛肉入りおでん風 ◆山芋焼き ◆もやしとブロッコリーの胡麻浸し 40g ◆味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	572kcal 11.2g 19.5g 2.7g	508kcal 20.8g 6.9g 3.3g	535kcal 12.8g 10.8g 3.0g	510kcal 25.3g 11.4g 3.0g	690kcal 20.5g 24.3g 3.5g	522kcal 13.0g 8.1g 2.5g	573kcal 20.5g 18.6g 3.4g
夕食・基本食	◆牛丼 ◆菜の花と白菜の辛子和え(浸し) 40g ◆白花豆 35g ◆なめこ汁	◆御飯 ◆春キャベツと厚揚げの回鍋肉 110g ◆春雨の中華風マヨサラダ 40g ◆かに風味焼売 ◆中華スープ(小松菜)	◆御飯 ◆カレー鶏じゃが 120g ◆玉子豆腐 ◆タコ入り七目大豆煮 35g ◆味噌汁(ワカメ、アゲ)	◆御飯(ミニ) ◆お好み焼き 1/2枚 ◆竹の子と踏の鳴門煮 40g ◆春雨とひじきの青しそドレ 40g ◆味噌汁(麩、葱)	◆御飯 ◆たらこの煮つけ ◆大根菜と大根の柚香和え(浸し) 40g ◆ウインナーと青梗菜の煮びたし 35g ◆味噌汁(白菜、葱)	◆御飯 ◆鶏のから揚げ黒酢あん ◆郷土料理・新潟:レンコンのいとこ煮 40g ◆小松菜の生姜マヨ 35g ◆中華スープ(椎茸、ワカメ)	◆御飯 ◆つくね大葉巻きの照り焼き ◆ちゃびちえ 35g ◆オクラのめかぶの酢の物 ◆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	617kcal 19.4g 18.4g 2.7g	726kcal 18.1g 21.9g 2.7g	593kcal 23.7g 15.6g 2.9g	468kcal 12.8g 17.4g 2.7g	473kcal 21.2g 3.8g 3.2g	678kcal 21.3g 24.6g 2.5g	577kcal 19.2g 9.9g 3.1g

※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