

7日間（一週間）メニュー表

食材の入荷状況により献立変更する場合がございます。
予めご了承ください。



	朝食			昼食			夕食			合計
令和 06年04月21日 日曜日	米飯200g 味噌汁 煮物 フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 655 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当 2.1 g 炭水化物 103.9 g ナシウム 278.0 mg	きざみうどん 昆布和え 野菜炒め デザート	エネルギー 648 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当 4.8 g 炭水化物 87.6 g ナシウム 225.8 mg	米飯200g 魚の味噌煮 和え物	ひじき炒り煮 漬物	エネルギー 644 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.2 g 炭水化物 89.9 g ナシウム 118.4 mg	エネルギー 1947 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 47.0 g 食塩相当 9.1 g 炭水化物 281.3 g ナシウム 622.2 mg	
令和 06年04月22日 月曜日	米飯200g 味噌汁 コンソメ煮 フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 610 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当 2.6 g 炭水化物 103.8 g ナシウム 363.6 mg	米飯200g 揚げ魚のチリソフルーツ ぬた	エネルギー 644 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 9.1 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 108.4 g ナシウム 149.4 mg	米飯200g 鶏の照焼 なめ茸和え	けんちん汁 漬物	エネルギー 650 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 85.7 g ナシウム 83.6 mg	エネルギー 1904 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 41.2 g 食塩相当 8.0 g 炭水化物 297.8 g ナシウム 596.6 mg	
令和 06年04月23日 火曜日	米飯200g 味噌汁 煮浸し フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 669 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 116.5 g ナシウム 358.0 mg	米飯200g 豚肉のマスターフルーツ 海苔和え	エネルギー 696 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当 2.0 g 炭水化物 94.7 g ナシウム 108.8 mg	米飯200g 魚のきのこクリーム 酢の物	高野豆腐の含め 漬物	エネルギー 537 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 7.6 g 食塩相当 2.3 g 炭水化物 87.0 g ナシウム 74.2 mg	エネルギー 1902 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 42.1 g 食塩相当 7.1 g 炭水化物 298.1 g ナシウム 541.0 mg	
令和 06年04月24日 水曜日	米飯200g 味噌汁 中華炒め フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 610 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当 3.1 g 炭水化物 95.2 g ナシウム 258.2 mg	米飯200g かき玉汁 魚の香り揚げ デザート ドレッシング和え	エネルギー 722 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当 2.3 g 炭水化物 84.3 g ナシウム 105.7 mg	米飯200g 牛肉すき焼風 もずく酢	茄子の揚げ浸し 漬物	エネルギー 634 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当 3.2 g 炭水化物 98.8 g ナシウム 100.3 mg	エネルギー 1966 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 57.5 g 食塩相当 8.6 g 炭水化物 278.3 g ナシウム 464.1 mg	
令和 06年04月25日 木曜日	米飯200g 味噌汁 五目煮豆 フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 643 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.3 g 食塩相当 2.9 g 炭水化物 107.0 g ナシウム 268.7 mg	米飯200g バターソーテー タンドリーチキジュース ハリハリサラダ	エネルギー 661 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当 2.1 g 炭水化物 94.5 g ナシウム 184.4 mg	米飯200g 魚の利休焼 サラダ	和風炒め 漬物	エネルギー 564 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当 1.8 g 炭水化物 86.3 g ナシウム 179.2 mg	エネルギー 1869 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 40.1 g 食塩相当 6.8 g 炭水化物 287.8 g ナシウム 632.4 mg	
令和 06年04月26日 金曜日	米飯200g 味噌汁 炒め物 フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 620 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 98.5 g ナシウム 288.1 mg	米飯200g 魚のムニエル 酢の物	エネルギー 613 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.8 g 炭水化物 98.8 g ナシウム 39.8 mg	米飯200g 蒸ししゃぶ 炊き合せ	辛子和え 漬物	エネルギー 654 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当 2.4 g 炭水化物 89.5 g ナシウム 181.4 mg	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 43.5 g 食塩相当 6.9 g 炭水化物 286.8 g ナシウム 509.3 mg	
令和 06年04月27日 土曜日	米飯200g 味噌汁 煮浸し フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 601 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.3 g 炭水化物 106.7 g ナシウム 304.0 mg	山菜ご飯 鶏の柚子胡椒焼 ごま和え	エネルギー 645 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当 2.9 g 炭水化物 94.3 g ナシウム 118.8 mg	米飯200g 魚の香草焼き さつまいもサラダ	煮付け 漬物	エネルギー 733 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 98.4 g ナシウム 102.0 mg	エネルギー 1978 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 51.9 g 食塩相当 7.9 g 炭水化物 299.3 g ナシウム 524.9 mg	