

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150g 味噌汁 煮物 フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 546 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.1 g 炭水化物 79.8 g ナシウム 287.4 mg	きざみうどん 昆布和え 野菜炒め フルーツ	エネルギー 506 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当 4.4 g 炭水化物 63.5 g ナシウム 199.2 mg	米飯150g 魚の味噌煮 和え物	ひじき炒り煮 漬物	エネルギー 490 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.0 g 炭水化物 72.4 g ナシウム 120.9 mg	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 37.2 g 食塩相当 8.5 g 炭水化物 215.6 g ナシウム 607.5 mg	
令和 06年04月22日 月曜日	米飯150g 味噌汁 コンソメ煮 フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 530 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当 2.6 g 炭水化物 86.5 g ナシウム 362.5 mg	米飯150g 金平 魚のチリソース フルーツ ぬた	エネルギー 469 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 3.4 g 食塩相当 2.4 g 炭水化物 82.7 g ナシウム 147.3 mg	米飯150g 鶏の照焼 なめ茸和え	けんちん汁 漬物	エネルギー 529 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 68.3 g ナシウム 81.5 mg	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 32.3 g 食塩相当 7.6 g 炭水化物 237.5 g ナシウム 591.3 mg	
令和 06年04月23日 火曜日	米飯150g 味噌汁 煮浸し フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 588 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 99.1 g ナシウム 356.9 mg	米飯150g 炒め物 豚肉のマスタード フルーツ 海苔和え	エネルギー 510 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 8.2 g 食塩相当 2.0 g 炭水化物 77.4 g ナシウム 106.9 mg	米飯150g 魚のきのこ 酢の物	高野豆腐の含め 漬物	エネルギー 457 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 7.4 g 食塩相当 2.3 g 炭水化物 69.6 g ナシウム 73.0 mg	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 29.1 g 食塩相当 7.1 g 炭水化物 246.2 g ナシウム 536.8 mg	
令和 06年04月24日 水曜日	米飯150g 味噌汁 中華炒め フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 503 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.0 g 食塩相当 2.8 g 炭水化物 77.2 g ナシウム 256.6 mg	米飯150g かき玉汁 魚の磯辺焼き フルーツ ドレッシング和え	エネルギー 508 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当 2.2 g 炭水化物 61.7 g ナシウム 54.5 mg	米飯150g 牛肉すき焼風 もずく酢	焼き浸し 漬物	エネルギー 510 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.1 g 食塩相当 3.2 g 炭水化物 77.9 g ナシウム 110.7 mg	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 38.2 g 食塩相当 8.2 g 炭水化物 216.8 g ナシウム 421.8 mg	
令和 06年04月25日 木曜日	米飯150g 味噌汁 五目煮豆 フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 563 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.1 g 食塩相当 2.9 g 炭水化物 89.6 g ナシウム 267.6 mg	米飯150g バターソーテ Tandoriチキ フルーツ ハリハリサラダ	エネルギー 553 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当 2.0 g 炭水化物 69.8 g ナシウム 128.5 mg	米飯150g 魚の利休焼 サラダ	和風炒め 漬物	エネルギー 459 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 6.7 g 食塩相当 1.8 g 炭水化物 69.0 g ナシウム 159.7 mg	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 37.0 g 食塩相当 6.7 g 炭水化物 228.4 g ナシウム 555.8 mg	
令和 06年04月26日 金曜日	米飯150g 味噌汁 炒め物 フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 540 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 81.1 g ナシウム 287.0 mg	米飯150g 中華炒め 魚のムニエル フルーツ 酢の物	エネルギー 532 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.5 g 食塩相当 1.8 g 炭水化物 73.5 g ナシウム 53.1 mg	米飯150g 蒸ししゃぶ 炊き合せ	辛子和え 漬物	エネルギー 554 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当 2.2 g 炭水化物 71.0 g ナシウム 175.0 mg	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 41.9 g 食塩相当 6.8 g 炭水化物 225.6 g ナシウム 515.0 mg	
令和 06年04月27日 土曜日	米飯150g 味噌汁 煮浸し フルーツ	小鉢 牛乳 小袋	エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.7 g 食塩相当 2.3 g 炭水化物 89.3 g ナシウム 302.9 mg	山菜ご飯 コンソメ炒め 鶏の柚子胡椒焼 フルーツ ごま和え	エネルギー 564 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当 2.9 g 炭水化物 76.9 g ナシウム 117.7 mg	米飯150g 魚の香草焼き トマトサラダ	煮付け 漬物	エネルギー 412 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 3.7 g 食塩相当 1.9 g 炭水化物 68.4 g ナシウム 76.4 mg	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当 7.1 g 炭水化物 234.7 g ナシウム 497.0 mg	