

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 漬物 小袋	エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当 2.6 g 炭水化物 87.2 g ナシウム 282.9 mg	米飯150g ローストビーフ 焼き茄子	中華スープ フコールスローサラダ フルーツ	エネルギー 546 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.9 g 炭水化物 78.5 g ナシウム 64.4 mg	米飯150g エビチリ 和え物	点心 蒸鶏の梅風味 デザート	エネルギー 683 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当 3.4 g 炭水化物 91.2 g ナシウム 142.8 mg	エネルギー 1821 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 41.4 g 食塩相当 8.9 g 炭水化物 256.9 g ナシウム 490.1 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 漬物 小袋	エネルギー 545 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当 3.1 g 炭水化物 90.4 g ナシウム 369.4 mg	米飯150g 魚のアーモンドサラダ ぬた	ポテト金平 フルーツ	エネルギー 830 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 30.1 g 食塩相当 3.6 g 炭水化物 103.1 g ナシウム 206.3 mg	米飯150g 鶏のゆず和え なめ茸和え	けんちん汁 胡椒焼和え物 デザート	エネルギー 704 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 2.9 g 炭水化物 94.7 g ナシウム 137.3 mg	エネルギー 2079 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 63.0 g 食塩相当 9.5 g 炭水化物 288.1 g ナシウム 713.0 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 漬物 小袋	エネルギー 627 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当 3.1 g 炭水化物 108.8 g ナシウム 359.3 mg	米飯150g 酢豚 海苔和え	炒め物 ニラ玉 デザート	エネルギー 850 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当 4.6 g 炭水化物 108.0 g ナシウム 152.7 mg	◇えびめし 酢の物 チキンのトマト煮	スープ フルーツ	エネルギー 580 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当 3.8 g 炭水化物 84.4 g ナシウム 68.4 mg	エネルギー 2057 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 53.9 g 食塩相当 11.5 g 炭水化物 301.2 g ナシウム 580.4 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 漬物 小袋	エネルギー 540 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当 3.6 g 炭水化物 80.3 g ナシウム 257.0 mg	◇春野菜のペペクリームコロッケ ドレッシング和 炒め物	フルーツ	エネルギー 822 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 34.5 g 食塩相当 3.3 g 炭水化物 94.1 g ナシウム 144.2 mg	米飯150g 変わりムニエル もずく酢	茄子の揚げ浸し 冷奴 デザート	エネルギー 752 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 30.5 g 食塩相当 2.2 g 炭水化物 78.7 g ナシウム 183.1 mg	エネルギー 2114 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 81.1 g 食塩相当 9.2 g 炭水化物 253.0 g ナシウム 584.4 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 漬物 小袋	エネルギー 567 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当 3.4 g 炭水化物 90.3 g ナシウム 282.6 mg	クロックムツシトマトスライス ハリハリサラタ バターソテー	フルーツ	エネルギー 566 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 27.4 g 食塩相当 4.3 g 炭水化物 60.4 g ナシウム 295.0 mg	山菜ご飯 汐焼 サラダ	和風炒め かき玉汁 デザート	エネルギー 705 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当 3.1 g 炭水化物 77.9 g ナシウム 99.8 mg	エネルギー 1838 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 64.9 g 食塩相当 10.8 g 炭水化物 228.6 g ナシウム 677.4 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 漬物 小袋	エネルギー 566 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当 3.2 g 炭水化物 87.7 g ナシウム 295.9 mg	米飯150g 鯛のポワレ 酢の物	ソテー レモン煮 ジョア	エネルギー 721 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当 2.6 g 炭水化物 104.5 g ナシウム 937.6 mg	米飯150g 焼玉葱のハンパマカロニサラダ 洋風茶碗蒸し	お浸し フルーツ	エネルギー 759 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当 3.4 g 炭水化物 86.9 g ナシウム 176.5 mg	エネルギー 2045 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 55.7 g 食塩相当 9.3 g 炭水化物 279.1 g ナシウム 1410.0 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 漬物 小袋	エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.8 g 食塩相当 2.7 g 炭水化物 99.8 g ナシウム 307.9 mg	米飯150g ◇スープカレー ごま和え	コンソメ炒め 酢の物 フルーツ	エネルギー 613 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当 3.9 g 炭水化物 86.8 g ナシウム 164.8 mg	米飯150g 魚の香味焼 さつまいもサラダ	煮付け 澄まし汁 デザート	エネルギー 712 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当 4.1 g 炭水化物 91.9 g ナシウム 125.2 mg	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 48.4 g 食塩相当 10.7 g 炭水化物 278.5 g ナシウム 598.0 mg