



献立表



令和8年4月4日～4月10日

	4 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (白菜) 納豆 ほうれん草コーンソテー 梅びしお	ごはん みそ汁 (茄子) スクランブルエッグ 小松菜のおひたし さくら漬	ごはん みそ汁 (大根葉) がんもの煮物 ブロッコリーのわさびマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (豆腐) 鰯の梅煮 ほうれん草の青じそ和え 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (あさり) 鶏そぼろ信田煮 春菊の海苔和え たいみそ	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) オムレツ 三色和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (いんげん) 納豆 野菜ソテー 梅びしお
昼	ごはん 和風豆腐ハンバーグ ひじき煮 マンゴー缶	ごはん 鯖の赤味噌焼き 卵の花 洋梨缶	ごはん 赤魚の煮付け かぶの含め煮 もやしとしその実和え	ごはん 八宝菜 カリフラワーのツナサラダ 黄桃缶	ひき肉カレー ブロッコリーのかにかま和え ピルクル	しょうゆラーメン 焼き餃子 デザートムース	ごはん とんかつ シーザーサラダ ヨーグルト
おやつ	ハーベスト	やわらかおかき	マーラカオ	さやえんどうスナック いちご牛乳	バナナスペシャル	ドーナツ	シフォンケーキ
夜	ごはん カレイのみぞれ煮 じゃが芋のたらこ炒め 春雨サラダ	ごはん 鶏肉のねぎソース ふろふき大根 もずく三杯酢	ごはん ホワイトシチュー 南瓜の煮物 オクラの和え物	ごはん メンチカツ さつまいものレモン煮 もやしとぜんまいのナムル	ごはん ホキの香味焼き チンゲン菜のベーコンソテー パイン缶	ごはん 回鍋肉 長芋のポン酢和え フルーツカクテル缶	ごはん あじの南部焼き じゃが芋の味噌煮 ひじきの胡麻ドレサラダ
	エネルギー：1557kcal たんぱく質：53.1g 脂質：37.7g 食塩：7.0g	エネルギー：1531kcal たんぱく質：49.8g 脂質：41.6g 食塩：8.4g	エネルギー：1676kcal たんぱく質：56.8g 脂質：40.7g 食塩：8.3g	エネルギー：1709kcal たんぱく質：54.3g 脂質：42.4g 食塩：6.6g	エネルギー：1696kcal たんぱく質：60.1g 脂質：58.0g 食塩：8.5g	エネルギー：1596kcal たんぱく質：48.2g 脂質：49.5g 食塩：9.9g	エネルギー：1671kcal たんぱく質：59.8g 脂質：46.7g 食塩：5.7g