

○週間献立表○

常食

日付	2025年03月31日(月)	2025年04月01日(火)	2025年04月02日(水)	2025年4月3日(木)	2025年04月04日(金)	2025年04月05日(土)	2025年04月06日(日)
朝食	ごはん 味噌汁(小松菜/玉葱) 温奴 カリフラワー炒め煮 梅びしお 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/人参) 目玉焼き キャベツの和え物 金時豆 牛乳	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/茄子) 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/白菜) カニ風味たまご巻き ブロッコリー炒め煮 モロヘイヤの和え物 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/白菜) はんぺん煮 小松菜の炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/葉大根) 玉子焼き マヨ和え うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(かぶ/葱) 豆腐の中華風うま煮 キャベツ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	◆県産食材の日◆ ごはん 魚のピカタ 南瓜煮 菜の花のからし和え ゼリー	ごはん 豚肉のトマトソースかけ 冬瓜のくず煮 オクラの和え物 果物缶	ごはん 魚の葱味噌焼き ピーマン炒め 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん 蒸し鶏の野菜あんかけ しろな煮 カリフラワーの和え物 果物	ごはん 擬製豆腐 インゲンソテー キャベツのレモン和え 果物	ごはん カレイのみぞれ煮 かぼちゃの味噌煮 カニカマ和え 果物	カレーライス カリフラワーの和え物 野菜の煮浸し ゼリー
夕食	ごはん 味噌汁(さつま芋/三つ葉) 豚肉の中華炒め かぶの煮つけ チンゲン菜サラダ	ごはん 味噌汁(白菜/葉大根) 魚の蒲焼 しろなの煮浸し ポテトサラダ	ごはん すまし汁(はんぺん/葱) 鶏肉のピリ辛炒め 里芋と厚揚げの煮物 おかか和え	ごはん 味噌汁(じゃが芋/玉ねぎ) 鯖の煮つけ 切干大根煮 ポン酢和え	ごはん 味噌汁(里芋/絹さや) 魚のバター醤油焼き かぶの煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(冬瓜/麩) 豚しょうが焼き ピーマンの炒め物 白菜の甘酢和え	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐) 赤魚の煮つけ 甘辛炒め煮 からし和え
一日合計	エネルギー 1822 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 41.8 g 炭水化物 282.4 g ナトリウム 2667 mg	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 40.4 g 炭水化物 281.7 g ナトリウム 2358 mg	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 34.9 g 炭水化物 285.4 g ナトリウム 2565 mg	エネルギー 1802 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 46.5 g 炭水化物 264.5 g ナトリウム 2620 mg	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 39.4 g 炭水化物 278.7 g ナトリウム 2860 mg	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 36.4 g 炭水化物 281.6 g ナトリウム 2921 mg	エネルギー 1782 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 37.5 g 炭水化物 282.5 g ナトリウム 2656 mg

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。