

○週間献立表○

常食

日付	2025年04月28日(月)	2025年04月29日(火)	2025年04月30日(水)	2025年5月1日(木)	2025年05月02日(金)	2025年05月03日(土)	2025年05月04日(日)
朝食	ごはん 味噌汁(小松菜/玉葱) 冷奴 カリフラワー炒め煮 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/人参) 目玉焼き ほうれん草の和え物 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 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/高野豆腐) カニ風味たまご巻き ブロッコリー煮 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 もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(さつま芋/青ネギ) 車麩とえび団子の煮物 しろなの煮浸し 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(なす/葱) 豆腐の中華風うま煮 白菜煮 ふりかけ 牛乳
昼食	◆減塩の日◆ ごはん 魚のチーズピカタ 南瓜煮 菜の花のからし和え ゼリー	◆昭和の日◆ ごはん 魚の蒲焼 しろなの煮浸し ポテトサラダ 果物	◆県産食材の日◆ ごはん 魚の葱味噌焼き ピーマン炒め 春キャベツのミモザサラダ 果物缶	ごはん 蒸し鶏の野菜あんかけ しろな煮 かぶの和え物 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	◆憲法記念日◆ かき揚げ丼 冬瓜のカニあんかけ チンゲン菜の和え物 バナナムース	◆みどりの日◆ ごはん 蒸し鶏の胡麻味噌ソースかけ 炒め煮 野菜サラダ 抹茶ケーキ
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) 豚肉のトマトソースかけ 冬瓜のくず煮 オクラの和え物	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/葉大根) 魚のバター醤油焼き なすの煮物 ドレッシング和え	ごはん すまし汁(花麩/絹さや) 鶏肉のおろし煮 味噌煮(刻み揚げ入り) カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁(インゲン/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 1828 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 41.4 g 炭水化物 285.8 g ナトリウム 2589 mg	エネルギー 1804 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 38.4 g 炭水化物 285.5 g ナトリウム 2426 mg	エネルギー 1784 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 38.9 g 炭水化物 274.5 g ナトリウム 2373 mg	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 44.2 g 炭水化物 265 g ナトリウム 2665 mg	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 39.5 g 炭水化物 273.8 g ナトリウム 2874 mg	エネルギー 1826 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 38.1 g 炭水化物 291.5 g ナトリウム 2780 mg	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 43.1 g 炭水化物 263.7 g ナトリウム 2707 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。