

# 週間献立表

|    | 4月20日(月)                                      | 4月21日(火)                                       | 4月22日(水)  | 4月23日(木)                                      | 4月24日(金)                                       | 4月25日(土)  | 4月26日(日)                                       |
|----|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>ジャーマンポテト<br>チーズ入りサラダ<br>納豆<br>牛乳 | 御飯<br>味噌汁<br>ハンバーグ<br>枝豆入りサラダ<br>納豆<br>牛乳      | 御飯<br>味噌汁<br>野菜のコンソメ炒め<br>シーザーサラダ<br>納豆<br>牛乳・ジョア | 御飯<br>味噌汁<br>筑前煮<br>カラフルサラダ<br>納豆<br>牛乳       | 御飯<br>味噌汁<br>チキンナゲット<br>グリーンサラダ<br>納豆<br>牛乳    | 御飯<br>オニオンスープ<br>オムレツとウインナー<br>和風サラダ<br>納豆<br>牛乳・ジュース | 御飯<br>味噌汁<br>野菜の旨煮<br>コーンサラダ<br>納豆<br>牛乳       |
|    | 1食時:621kcal タンパク:19.2g<br>脂質*:12.1g 食塩相:3.3g  | 1食時:686kcal タンパク:24.2g<br>脂質*:19.2g 食塩相:2.9g   | 1食時:701kcal タンパク:22.3g<br>脂質*:15.2g 食塩相:4.1g      | 1食時:642kcal タンパク:28.0g<br>脂質*:13.7g 食塩相:2.5g  | 1食時:825kcal タンパク:24.7g<br>脂質*:33.5g 食塩相:2.4g   | 1食時:628kcal タンパク:16.0g<br>脂質*:17.3g 食塩相:2.3g          | 1食時:604kcal タンパク:17.8g<br>脂質*:10.6g 食塩相:2.7g   |
|    | アレルギー8品目                                      | アレルギー8品目                                       | アレルギー8品目  | アレルギー8品目                                      | アレルギー8品目                                       | アレルギー8品目  | アレルギー8品目                                       |
|    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                        | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                            | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     |
| 昼食 | 豚肉のブルコギ丼<br>わかめスープ<br>マンゴープリン                 | 鶏かきたまうどん<br>鮭わかめ御飯<br>ツナと青菜のねぎ塩和え              | しめじとパコンのクリームパスタ<br>青菜スープ<br>チーズパン                 | 豚肉とキャベツの回鍋肉丼<br>清し汁<br>みかんヨーグルト               | 味噌ラーメン<br>御飯<br>にら饅頭                           | 照り焼きチキン丼<br>中華スープ<br>キャベツのマヨ和え                        | なすと挽肉のボロネーゼ丼<br>コンソメスープ<br>クラッシュゼリー(ぶどう)       |
|    | 1食時:758kcal タンパク:33.4g<br>脂質*:25.0g 食塩相:2.5g  | 1食時:702kcal タンパク:35.6g<br>脂質*:13.4g 食塩相:7.1g   | 1食時:692kcal タンパク:23.1g<br>脂質*:20.5g 食塩相:2.7g      | 1食時:824kcal タンパク:35.2g<br>脂質*:30.0g 食塩相:2.1g  | 1食時:858kcal タンパク:28.8g<br>脂質*:22.5g 食塩相:8.1g   | 1食時:805kcal タンパク:31.9g<br>脂質*:32.5g 食塩相:2.9g          | 1食時:862kcal タンパク:26.9g<br>脂質*:28.8g 食塩相:4.8g   |
|    | アレルギー8品目                                      | アレルギー8品目                                       | アレルギー8品目  | アレルギー8品目                                      | アレルギー8品目                                       | アレルギー8品目  | アレルギー8品目                                       |
|    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                        | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                            | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     |
| 夕食 | 御飯<br>味噌汁<br>油淋鶏<br>ビーフンソテー<br>納豆             | 御飯<br>味噌汁<br>豚肉のバーベキュー炒め<br>からし和え<br>納豆        | 御飯<br>きのこスープ<br>魚の竜田揚げ<br>大根とザーサイの和え物<br>納豆       | 御飯<br>卵スープ<br>ペペロンチキン<br>チンゲン菜のお浸し<br>納豆      | 御飯<br>かぶのスープ<br>フライ盛り合わせ<br>マカロニサラダ<br>納豆      | 御飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼<br>小松菜のおかか和え<br>納豆・おやつ            | 御飯<br>清し汁<br>鶏肉の和風ステーキ<br>からし菜のポン酢和え<br>納豆     |
|    | 1食時:839kcal タンパク:30.0g<br>脂質*:29.7g 食塩相:3.5g  | 1食時:758kcal タンパク:35.4g<br>脂質*:24.3g 食塩相:2.1g   | 1食時:770kcal タンパク:21.4g<br>脂質*:31.0g 食塩相:2.4g      | 1食時:720kcal タンパク:31.7g<br>脂質*:24.9g 食塩相:2.8g  | 1食時:820kcal タンパク:16.6g<br>脂質*:24.4g 食塩相:3.3g   | 1食時:825kcal タンパク:36.5g<br>脂質*:27.0g 食塩相:2.4g          | 1食時:735kcal タンパク:32.8g<br>脂質*:24.2g 食塩相:3.6g   |
|    | アレルギー8品目                                      | アレルギー8品目                                       | アレルギー8品目  | アレルギー8品目                                      | アレルギー8品目                                       | アレルギー8品目  | アレルギー8品目                                       |
|    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                        | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                    | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                            | 卵 乳 小麦 エビ<br>カニ 落花生 そば くるみ                     |
| 日計 | 1食時:2218kcal タンパク:82.6g<br>脂質*:66.8g 食塩相:9.3g | 1食時:2146kcal タンパク:95.2g<br>脂質*:56.9g 食塩相:12.1g | 1食時:2163kcal タンパク:66.8g<br>脂質*:66.7g 食塩相:9.2g     | 1食時:2186kcal タンパク:94.9g<br>脂質*:68.6g 食塩相:7.4g | 1食時:2503kcal タンパク:70.1g<br>脂質*:80.4g 食塩相:13.7g | 1食時:2258kcal タンパク:84.4g<br>脂質*:76.8g 食塩相:7.6g         | 1食時:2201kcal タンパク:77.5g<br>脂質*:63.6g 食塩相:11.2g |

注1) いつもご利用ありがとうございます。仕入等の都合により、急遽メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

注2) アレルギー主要8品目を色分け表示しております。(赤色:原材料が含まれる/緑色:同一ラインまたは同一工場で使用)