




選択食週間予定献立表

期間： 令和6年4月21日 ~令和6年4月27日

	日		月		火		水		木		金		土	
	4月21日		4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日		4月27日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝 食  Breakfast			ご飯 ふりかけ 親子煮 うまい菜と油揚げの和え物 野菜サラダ 玉葱とわかめの味噌汁 乳酸菌飲料	食パン ブル・パリー & マーガリ 親子煮 うまい菜と油揚げの和え物 野菜サラダ 玉葱とわかめの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 豆腐焼売 ひじきときゅうりのサラダ 野菜サラダ 青梗菜と油揚げの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 のり佃煮 ベーコンとキャベツのクリーム煮 春雨サラダ 野菜サラダ 白菜と人参のスープ ヨーグルト	コッペパン (いちご) ベーコンとキャベツのクリーム煮 春雨サラダ 野菜サラダ 白菜と人参のスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ いわしのおろし煮 もやしとカニカマの和え物 野菜サラダ えのきと葉だいこんの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 鶏肉とじゃが芋の煮物 おくらの海苔和え 野菜サラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁 乳酸菌飲料	食パン リゴッパ&マーガリ 鶏肉とじゃが芋の煮物 おくらの海苔和え 野菜サラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁 乳酸菌飲料				
	エネルギー			640 kcal	554 kcal	675 kcal	690 kcal	758 kcal	540 kcal	727 kcal	629 kcal			
	たんぱく質			25.5g	26.5g	24.2g	16.6g	18.8g	21.7g	29.2g	23.4g			
	脂質			12.6g	17.7g	16.2g	18.6g	37.9g	6.8g	14.8g	25.2g			
	炭水化物			107.1g	72.5g	109.6g	114.7g	85.1g	98.1g	119.7g	76.2g			
	食塩相当量			4.1g	5.0g	3.0g	3.7g	4.6g	3.0g	4.3g	5.2g			
昼 食  Lunch			ご飯 チキンソテーシャリアピソース カールミックス マカロニソテー 野菜スープ 牛乳	ミートソースパグティ 白菜とエビのシーザーサラダ ほうれん草と油揚げの和え物 きのコスープ 牛乳	オムライストマトソース 野菜肉巻きフライ ほうれん草とコーンのソテー わかめと長葱の中華スープ 牛乳	かき揚げうどん 炒り豆腐 白菜のツナマヨサラダ 牛乳	ご飯 チキンのバジル焼き スパソテー 茄子の揚げ浸し キャベツともやしの中華スープ 牛乳							
	エネルギー			1007 kcal	748 kcal	878 kcal	812 kcal	987 kcal						
	たんぱく質			39.5g	34.9g	29.7g	27.5g	38.4g						
	脂質			33.7g	21.5g	33.7g	30.6g	37.4g						
	炭水化物			133.2g	105.8g	113.9g	107.9g	120.8g						
	食塩相当量			4.0g	7.5g	6.2g	7.2g	3.5g						
夕 食  Dinner	ご飯 焼き豆腐と豚肉のすき焼き風煮込み 菜の花とちくわの酢みそ和え 里芋とこんにゃくの土佐煮 大根と庄内麩の味噌汁	ご飯 ホッケの生姜焼き 白菜と胡瓜の和え物 がんもの煮物 豆腐と長葱の味噌汁	ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め いんげんとさつま揚げの甘辛炒め もやしと小松菜の辛子和え さつま芋と水菜の味噌汁	ご飯 まろやか担々肉豆腐 ブロッコリーのごま和え たけのこの土佐煮 玉葱と卵の味噌汁	ご飯 回鍋肉 春巻き 菜の花のおかか和え チンゲン菜の中華スープ									
	エネルギー	779 kcal	636 kcal	826 kcal	835 kcal	757 kcal								
	たんぱく質	25.2g	28.6g	32.9g	39.1g	28.2g								
	脂質	9.9g	10.5g	23.4g	24.0g	15.4g								
	炭水化物	123.6g	106.3g	120.0g	116.5g	115.3g								
	食塩相当量	5.3g	3.4g	3.6g	5.7g	3.0g								

4月19日(金)～4月21日(日) 現金メニュー

	金	土	日
朝 8:00 ～ 9:00	/	ご飯 豆腐ハンバーグ サラダ 小鉢 汁物	ご飯 目玉焼き & ホロニアソーセージ サラダ 小鉢 汁物
昼 12:00 ～ 13:00	/	ペペロンチーノ 小鉢 汁物	ご飯 唐揚げ サラダ 小鉢 汁物
夕 18:00 ～ 19:30	ご飯 麻婆豆腐 サラダ 小鉢 汁物	牛丼 サラダ 汁物	/

※食材の仕入状況により献立の変更がございます。
変更の際はボードの現金販売に記載がありますのでご確認下さい。