

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 3月 30日 ~ 令和 7年 4月 5日

	3/30(日)	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)	4/5(土)
朝	ロールパン ミニ黒糖ロール ブルーベリージャム パンプキンタージュ オムレツ キャベツのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 いんげんの ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b五目煮豆 ブロッコリーの 和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 野菜炒め 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 小松菜のしらす和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの煮物 チンゲン菜の ドレッシング和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーの 梅肉和え ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 32.3 g 食繊維総量 10.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.5 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 3.1 g
昼	親子丼 じゃがいもの きんぴら なすのおろし和え みそ汁	御飯 豚ロース竜田揚げ ごぼうの炒り煮 水菜と もやしのサラダ わかめスープ	塩ラーメン 御飯 しゅうまい わかめの和え物	御飯 八宝菜 春雨のそぼろ炒め もやしの和え物 みそ汁	御飯 白身魚と野菜の 黒酢あんかけ 切干大根の煮物 白菜の辛子和え 中華スープ	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース 糸昆布の煮物 さつま芋の ころころサラダ みそ汁	御飯 鶏のねぎみそ焼き じゃが芋の バターソテー なすの なめこおろし和え 春雨スープ
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 9.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 9.9 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 えび塩炒め 春巻 カリフラワーの おかか和え すまし汁	菜飯 和風ツナ玉 ほうれん草の おかか炒め カリフラワーの甘酢 フルーツ	御飯 赤魚のおろし煮 チンゲン菜の炒め物 スパゲティサラダ つけもの	御飯 デミグラス ハンバーグ キャベツの煮浸し 里芋の わさびマヨ和え ほうれん草のスープ	麦ごはん 厚揚げのステーキ おろしポン酢がけ 菜花と卵の炒め物 長芋とろろ あさりの味噌汁	御飯 マヨたまカツ ごぼうの味噌炒め もずく酢 すまし汁	御飯 牛肉のブルコギ風 ビーフンの山菜炒め 長芋たんざく すまし汁
	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 13.5 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.0 g
おやつ	サラダ せんべい フリーカットケーキ (抹茶)	セレクトおやつ	いちごクレープ	ドーナツ	カエデの実	どらやき (カスタード)	オレンジゼリー
	エネルギー 68 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

令和 7年 4月 6日 ~ 令和 7年 4月 12日

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

	4/6(日)	4/7(月)	4/8(火)	4/9(水)	4/10(木)	4/11(金)	4/12(土)
朝	食パン イチゴジャム ソーダクリームスープ 魚肉ソーセージと 野菜のソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 白菜のツナ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 春雨の ドレッシング和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 五目 きんちゃくの煮物 キャベツの カニカマ和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 きゅうりと 大根の塩昆布和え のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ ブロッコリーと 魚肉ソーセージの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも キャベツの くるみ和え 梅干し カフェオレ
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.9 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.6 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.6 g
昼	御飯 チンジャオロース 里芋のごま煮 ほうれん草の和え物 餃子スープ	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと えびのソテー 彩りサラダ 貝だくさんみそ汁	豚丼 さつまいものやさ煮 ブロッコリーと 水菜の和え物 みそ汁	雑穀ごはん さわらの みそ漬け焼き 車麩と野菜の煮物 バンバンジー すまし汁	焼そば 御飯 水菜と ささみの和え物 青りんごゼリー みそ汁	ハヤシライス ほうれん草の バターソテー 海藻サラダ オニオン ジンジャースープ	御飯 ホキの 香草パン粉焼き (トマトソース) ひじきの煮物 小松菜の和え物 みそ汁
	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 10.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 31.0 g 食繊維総量 9.8 g 食塩相当量 3.7 g
夕	御飯 ニラ玉炒め ごぼうのそぼろ炒め オクラのとえびの マヨ和え つけもの	わかめご飯 揚げ出し豆腐 (そぼろきのこあんかけ) ちくわの炒め物 もやしのナムル すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草と エリンギのソテー なすのおろしマリネ 洋風卵スープ	御飯 マーボー豆腐 じゃが芋の煮物 大根のごま酢和え ごぼう汁	御飯 エビカツレツ 長芋の煮物 ブロッコリーの おかか和え 中華スープ	御飯 豚肉となすの生姜醤油 炒め がんもの煮物 カリフラワーの マヨ和え すまし汁	御飯 豆腐の中華煮 肉団子の酢豚風 インゲンのごま和え すまし汁
	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.0 g 食繊維総量 8.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 9.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.1 g
おやつ	おにぎり 黒糖 せんべい まんじゅう	スイートポテト	どらやき (抹茶あん)	抹茶蒸しケーキ	薄皮まんじゅう	バウムクーヘン	チョコプリン
	エネルギー 46 69 kcal たんぱく質 0.6 1.2 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 4.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.2 g