

4日 献立表

日付	平成29年04月30日(日)	月間平均				平成29年04月01日(土)	
朝食	黒糖ハン ポテトサラダ ほうれんそうのバターソー コンソメスープ 牛乳	エネルギー 394 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.0 g 食塩 2.5 g				じゃがいもの炒め煮 ツナ和え 南瓜の白味噌汁	
昼食	御飯 牛肉のおろしソースかけ こんにやくのピリ甘辛煮 長芋の梅肉和え とろろ昆布の清まし汁	エネルギー 666 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 19.7 g 食塩 3.1 g				☆郷土料理☆富山県☆ たけのご御飯 白海老のかきあげ お酢わい にさい	
おやつ	みかん寒大	エネルギー 530 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.4 g 食塩 3.0 g				ハームクーヘン	
夕食	御飯 さごしの五目あんかけ 春雨サラダ なすの煮浸し わかめスープ	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 43.0 g 食塩 8.7 g 食塩 43.0 g				御飯 豚の畜田焼き れんこんのおかか煮 インゲンの和え物 しめじの合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 50.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 43.0 g 食塩 8.7 g 食塩 43.0 g				エネルギー 1447 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 47.3 g 食塩 8.4 g	
日付	平成29年04月02日(日)	平成29年04月03日(月)	平成29年04月04日(火)	平成29年04月05日(水)	平成29年04月06日(木)	平成29年04月07日(金)	平成29年04月08日(土)
朝食	黒糖ハン オムレツ さつま芋サラダ ワインナーのポトフ 牛乳	御飯 竹輪と小松菜の炒り煮 スナップエンドウのマヨサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	雑炊 ひしき煮 チンゲンサイのソーテ 白味噌汁	御飯 大豆とベーコンのトマト煮 ポテトサラダ 生あげの味噌汁	御飯 厚焼卵 菜花おかか和え 里芋の合わせ味噌汁	御飯 かに高野の煮物 なすのお浸し 大根の赤味噌汁	御飯 えび団子の煮物 さゆりかつのマヨ和え さつま芋の白味噌汁
昼食	御飯 白身魚フライ 炒り豆腐 大根の酢じょうゆ漬け なめこの赤味噌汁	御飯 おろしハンバーグ なすの揚げ煮 キャベツのピーナツ和え 白菜の白味噌汁	焼肉丼 白菜の煮浸し うどの酢味噌和え すまし汁	桜ごはん カレーの照焼き 茄子と厚揚げの煮付け ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	御飯 味噌カツ ツナじゃが 小松菜の白子卸和え 清まし汁	御飯 鯖塩焼き ハムサラダ 卵とし 清まし汁	桜つどん 白菜の和え物 炊き合わせ
おやつ	接ゼリー	よもぎたんこ	洋チ子のタルト	シューワサーゼリー	おからトナーツ・牛乳 プリン	桜餅	
夕食	御飯 豚肉のごま焼き ひじきれんこん炒め 小松菜の和え物 筍の清まし汁	御飯 クリームシチュー こんにやくのピリ甘辛煮 カリフラワーのドレ和え バナナ1/2	御飯 タラのホイル焼き えび焼売 もやしの和え物 味噌汁	御飯 えび玉あんかけ 白半平のマヨネーズ焼き きのこのマリネ さくらげの中華スープ	御飯 鶏肉と大豆の煮込み ブロッコリーのごま和え 人参サラダ 茄子の白味噌汁	御飯 豆腐のきのこソースかけ じゃが芋金平 大根の梅肉和え ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 牛野豆腐の煮物 小松菜のピーナツ和え もやしの合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 46.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 44.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1680 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 65.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 40.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 41.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 41.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 25.2 g 食塩 9.0 g
日付	平成29年04月09日(日)	平成29年04月10日(月)	平成29年04月11日(火)	平成29年04月12日(水)	平成29年04月13日(木)	平成29年04月14日(金)	平成29年04月15日(土)
朝食	食パン 白菜とベーコンの柔らか煮 カニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 丸オムレツ 海藻サラダ 厚揚げの赤味噌汁 梅干し	御飯 イカ団子の煮物 スパソーテ さつま芋の白味噌汁	雑炊炊 中玉半平の煮付 セロリのごま和え 法蓮草の合わせ味噌汁	御飯 肉信田の煮付け ほうれん草サラダ 合わせ味噌汁 のり佃煮	御飯 ツナえびの炒り卵 ツナサラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 里芋の煮付け 野菜サラダ 赤味噌汁
昼食	御飯 さばの竜田揚げ 五目豆 ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 竹煮 春巻の酢の物 清まし汁	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの卵とし ブロッコリーの和え物 湯葉のすまし汁	☆イースターフェア☆ 御飯 チキンカツ エッグミートソース インゲンの炒め煮 野菜サラダ	御飯 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮つけ 酢味噌和え 春菊の清まし汁	御飯 新じゃがと鶏肉の旨煮 ピーンソーテ ほうれん草のごま和え 半平の清まし汁	御飯 ハンバーグ 大根のそぼろあんかけ マカロニサラダ コンソメスープ
おやつ	メロンムース	塩せんべい	ふどうゼリー	シュークリーム	たい焼き	さんつぽ	桜まんじゅう
夕食	御飯 豚肉ときのこの香味和え なすの煮付け 大根の柚子香味漬け 清まし汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 南瓜の煮付 干草漬け 茄子の合わせ味噌汁	御飯 たら照り焼き 厚揚げの中華煮 ナムル 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き ふきのおかか煮 もやしの和え物 そうめんの清まし汁	御飯 卵とし 金平ごぼう ごま豆腐 味噌汁	御飯 家常豆腐 アスパラベーコンソーテ なすの揚げ煮 味噌汁	御飯 白身魚の青海苔つけ焼き 青菜のおひたし 湯豆腐 かきたま汁
一日合計	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 54.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 39.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 37.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 35.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 40.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1927 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 63.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 38.5 g 食塩 7.7 g
日付	平成29年04月16日(日)	平成29年04月17日(月)	平成29年04月18日(火)	平成29年04月19日(水)	平成29年04月20日(木)	平成29年04月21日(金)	平成29年04月22日(土)
朝食	デニッシュパン ベーコンとしめじの卵炒め マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 白菜と卵のふんわり炒め じゃがりか しめじの赤味噌汁	御飯 鮭の塩焼き じゃこサラダ 生あげの合わせ味噌汁	御飯 切干大根の炒め煮 ごまマヨ和え 里芋の合わせ味噌汁	御飯 じゃがいもの炒め煮 カリフラワーのドレ和え ほうれん草の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 厚揚げの煮付け なすのお浸し えぎの赤味噌汁	雑炊 にら卵炒め ポテトサラダ 白味噌汁
昼食	御飯 さわらの大和蒸し 菜の花の和え物 大根のエビあんかけ 味噌汁	春のちらし寿司 にんにくの芽ベーコンソーテ たまねぎの生姜じょうゆ和え 味噌汁	ぎつねそば 大根サラダ ひじきの煮物	御飯 ふりの照り焼き 五目金平 白菜の甘酢漬け 厚揚げの白味噌汁	御飯 チーズ入りクリームコロッケ スナップエンドウソーテ 豆サラダ コンソメスープ	☆イースターフェア☆ 御飯 白身魚のふわふわエッグ焼き さつま芋の香り揚げ ごぼうサラダ	カレーライス 野菜サラダ オムレツ ヨーグルト
おやつ	エクレア	青りんごゼリー	ミニあんぱん・牛乳	いちごタルト	塩せんべい・甘酒	プリン	ビスケット
夕食	御飯 肉野菜炒め マッシュポテト 小松菜の生姜醤油和え さつま芋の白味噌汁	御飯 豚卵とし 高野豆腐の煮付け 白菜のわさび和え 里芋の白味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草なめ茸和え 中華スープ	御飯 鶏肉の香味ダレかけ さつま芋と切り昆布の煮物 野菜の子まがし 赤味噌汁	御飯 牛肉とネギの炒め物 ごぼうの卵とし 深山和え しめじの白味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 切干大根煮 キャベツの酢の物 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮 春雨の和え物 合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1388 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 44.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 38.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1374 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 30.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1758 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 54.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 56.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 36.3 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 50.8 g 食塩 9.5 g
日付	平成29年04月23日(日)	平成29年04月24日(月)	平成29年04月25日(火)	平成29年04月26日(水)	平成29年04月27日(木)	平成29年04月28日(金)	平成29年04月29日(土)
朝食	ロールパン ワインナー炒め さつま芋サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 山菜信田の煮物 中華和え 厚揚げの赤味噌汁	御飯 ひしゃも 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁 梅干し	御飯 たまご雑炊 ひじきの炒り煮 にんじんのピーナツ和え 豆腐のあわせ味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 アスパラのたらマヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け ツナ和え しめじの赤味噌汁	御飯 スナップエンドウの煮付け もやしとツナの炒り煮 さつま芋の白味噌汁 のり佃煮
昼食	御飯 豚しゃぶおろしソース 里芋の煮付け 若布ときゅうりの酢の物 とろろ昆布のすまし汁	御飯 親子の甘辛煮 なすの白和え 味噌汁 クレソ	御飯 牛肉じゃが 冷奴 切干大根煮 味噌汁 今川焼き	御飯 カレーの煮つけ 蓮根と厚揚げの煮付け ほうれん草のごまよごし かきたま汁 オムレツ	御飯 肉つどん 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え	御飯 さんまの照り焼き じゃがバター なめたけおろし 豚汁	御飯 赤魚の西京焼き 焼きなす 中華炒め かきたま汁 おぼろ
おやつ	どら焼き	クレソ			Caホーロー・ヨー いちごヨーグルト		
夕食	御飯 魚の山椒味噌焼き アスパラのドレッシング和え なすの煮浸し 南瓜の白味噌汁	御飯 えびよせフライ ちくわとネギの酢味噌和え 人参のじやこ煮 清まし汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き 南瓜のいとこ煮 ハムサラダ そうめんのすまし汁	御飯 えび団子のクリーム煮 じゃが芋のおかか煮 もずくの酢の物 そうめん赤味噌汁	御飯 干種焼(ひじき) 里芋の煮付け ほうれん草の和え物 つけれん汁	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 筍と牛蒡の煮付け 長芋の塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁	御飯 肉団子の五目煮 冷奴 じゃが芋金平 湯葉の清まし汁
一日合計	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 40.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 45.2 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 46.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1314 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 23.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 35.8 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1665 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 48.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 26.0 g 食塩 8.4 g