

4日 献立表

日付	令和03年04月01日(木)	令和03年04月02日(金)	令和03年04月03日(土)				
朝食	御飯 じゃがいもの炒め煮 ツナ和え 絹さやの白味噌汁	雑炊 ひじき煮 チンゲンサイのソテー 白味噌汁	御飯 白菜の炒り煮 春雨サラダ 玉ねぎの赤味噌汁				
昼食	☆郷土料理☆富山県☆ たけのこ御飯 白海老のかきあげ お酢わい にさい とうろの清汁	御飯 白身魚フライ 炒り豆腐 大根の酢しょうゆ漬け なめこの赤味噌汁	御飯 おろしハンバーグ なすの揚げ煮 キャベツのピーナッツ和え 白菜の白味噌汁				
おやつ		桜ゼリー	よもぎだんご				
夕食	御飯 さばの竜田揚げ 長芋のおかか煮 切干の梅肉和え しめじの合わせ味噌汁	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 コンソメスープ				
一日合計	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 47.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 59.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 43.1 g 食塩 10.3 g				
日付	令和03年04月04日(日)	令和03年04月05日(月)	令和03年04月06日(火)	令和03年04月07日(水)	令和03年04月08日(木)	令和03年04月09日(金)	令和03年04月10日(土)
朝食	黒糖パン さつま芋サラダ ウィンナーのポトフ 牛乳	御飯 イカ団子の煮物 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 豆腐の煮付 きゅうりとツナのマヨ和え さつま芋の白味噌汁	御飯 大豆とベーコンのトマト煮 スパサラダ さつま芋の白味噌汁	御飯 目玉焼き 海藻サラダ 厚揚げの赤味噌汁 梅干し
昼食	焼肉丼 白菜の煮浸し うどの酢味噌和え 清汁	桜ごはん カレイの照焼き 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 小松菜のしらす卸和え 清汁	御飯 鯖塩焼き ハムサラダ 卵とし 清汁	御飯 鶏のヨーグルト煮込み 白菜の和え物 炊き合わせ 清汁	御飯 鯛の煮付け ふきのおかか煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 若竹煮 春雨の酢の物 清汁
おやつ	洋ナンのタルト	シークワーサーゼリー	おからドーナツ 牛乳	プリン	桜まんじゅう	メロンムース	エクレア
夕食	御飯 タラのホイル焼き えび焼売 もやしの磯和え 味噌汁	御飯 鶏肉と大豆の煮込み フロッキーのごま和え 人参サラダ 茄子の白味噌汁	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 きくらげの中華スープ	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 高野豆腐の煮物 小松菜のピーナッツ和え もやしの合わせ味噌汁	御飯 豚肉ときのこの香味和え なすの煮付け 大根の柚子漬け 清汁	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
一日合計	エネルギー 1828 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 72.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 35.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1854 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 52.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 41.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 31.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 41.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 31.5 g 食塩 8.3 g
日付	令和03年04月11日(日)	令和03年04月12日(月)	令和03年04月13日(火)	令和03年04月14日(水)	令和03年04月15日(木)	令和03年04月16日(金)	令和03年04月17日(土)
朝食	ねじりパン 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	雑炊 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 干しえびの炒り卵 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	御飯 鯖の塩焼き じゃこサラダ 生あげの合わせ味噌汁	御飯 白菜と卵のふんわり炒め ゆかり和え しめじの赤味噌汁
昼食	御飯 豚肉の南部焼き ほうろの卵とし フロッキーの和え物 湯葉の清汁 かとうゼリー	☆中国・四国巡りフェア☆ 御飯 あー天カレーうどん インゲンの炒め煮 野菜サラダ シュークリーム	御飯 鶏の唐揚げ 里芋の煮つけ 酢味噌和え 春菊の清汁 たい焼き	御飯 カレイのマリネ風 大根のそぼろあんかけ マカロニサラダ コンソメスープ プリン	御飯 新じゃがと鶏肉の旨煮 ビーフソテー ほうれん草のごま和え 半平の清汁 桜まんじゅう	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 塩せんべい	御飯 鶏のお酢煮 なすとオクラのベーコンソテー サイコロポテトサラダ 味噌汁 青りんごゼリー
おやつ							
夕食	御飯 たらこのうじ焼 厚揚げの中華煮 ナムル もずくスープ	御飯 さごしの西京味噌焼き 五目豆 もやしの和え物 そうめんの清汁	御飯 卵とし 金平じゃがいも ごま豆腐 味噌汁	御飯 家常豆腐 アスパラベーコンソテー なすの煮浸し 味噌汁	御飯 白身魚の青海苔つけ焼き オクラのお浸し 湯豆腐 かきたま汁	御飯 肉野菜炒め マンショポテト 小松菜の生姜醤油和え さつま芋の白味噌汁	御飯 明太子入り卵焼き 高野豆腐の煮付け 白菜のわさび和え 里芋の白味噌汁
一日合計	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 71.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 38.9 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 31.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 63.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 21.1 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 53.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 43.3 g 食塩 9.5 g
日付	令和03年04月18日(日)	令和03年04月19日(月)	令和03年04月20日(火)	令和03年04月21日(水)	令和03年04月22日(木)	令和03年04月23日(金)	令和03年04月24日(土)
朝食	スナックパン ベーコンとしめじの卵炒め カニサラダ ポタージュスープ 牛乳	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 えのきの赤味噌汁	雑炊 にらの卵炒め ポテトサラダ 白味噌汁	御飯 ししゃも 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁 梅干し	御飯 山菜信田の煮物 中華和え 厚揚げの赤味噌汁
昼食	御飯 タラのもろみ味噌焼き 大根サラダ ひじきの煮物 清汁	御飯 ぶりの塩麹焼き 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 エビ入りソテー 豆サラダ コンソメスープ	☆中国・四国巡りフェア☆ 御飯 徳島ラーメン 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	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 とうろ昆布の清汁	御飯 親子煮 さつま芋の甘辛煮 白和え 味噌汁
おやつ	いちごタルト	ミニあんぱん 牛乳	塩せんべい 甘酒	きんづば	クッキー	とろ焼き	クレープ
夕食	御飯 豆腐ステーキ梅ソース じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草なめ草和え 中華スープ	御飯 鶏肉の香味だれかけ さつま芋と切り昆布の煮物 野菜の子まぶし 赤味噌汁	御飯 牛肉とネギの炒め物 いかの卵とし 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	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 清汁	御飯 えびよせフライ ささみとクレソンのマスタード和 人参のじゃこ煮 味噌汁
一日合計	エネルギー 1311 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 41.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 45.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1867 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 66.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1849 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 49.6 g 食塩 16.4 g	エネルギー 1798 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 66.7 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 44.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 45.6 g 食塩 8.6 g
日付	令和03年04月25日(日)	令和03年04月26日(月)	令和03年04月27日(火)	令和03年04月28日(水)	令和03年04月29日(木)	令和03年04月30日(金)	
朝食	ロールパン ウィンナー炒め さつま芋サラダ コンソメスープ 牛乳	たまご雑炊 ひじきの炒り煮 にんじんのピーナッツ和え 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 高野豆腐の煮付け もやしとツナの炒り煮 さつま芋の白味噌汁 のり佃煮	御飯 ポテトサラダ ほうれん草のバターソテー コンソメスープ 牛乳	
昼食	御飯 牛肉じゃが 冷奴 切干大根煮 味噌汁	御飯 カレイの煮つけ 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	御飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え 豚汁	御飯 さわらの照り焼き じゃがバター なめたけおろし なすの煮浸し 合わせ味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き 焼きなす 中華炒め かきたま汁	御飯 牛肉のすき煮 炒り豆腐 長芋の梅肉和え とうろ昆布の清汁	
おやつ	今川焼き	オムレツ	Caホーロ ショア	いちごヨーグルト	おぼろぎ	みかん寒天	
夕食	御飯 鶏つくねの磯辺焼き 南瓜のいとこ煮 ハムサラダ そうめんの清汁	御飯 エビ団子のクリーム煮 じゃが芋のおかか煮 もずくの酢の物 なめこ赤味噌汁	御飯 十種焼(ひじき) 里芋の煮付け 白菜の香りしめじ けんちん汁	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 湯葉の清汁	御飯 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	
一日合計	エネルギー 1782 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 56.7 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1373 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 26.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1839 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 59.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 43.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 25.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1733 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 57.9 g 食塩 7.5 g	