

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2023年04月01日(土)	2023年04月02日(日)	2023年04月03日(月)	2023年04月04日(火)	2023年04月05日(水)	2023年04月06日(木)	2023年04月07日(金)
朝食	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	パン ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ ポタージュース 牛乳	御飯 目玉焼き カリフラワーのドレ和え 味噌汁	雑炊 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 卵豆腐 金平風 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 にざい とろろ昆布の清汁	梅ご飯 白身魚フライとエビフライ 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 コーンスープ	焼肉丼 白菜の煮浸し 酢味噌和え 清汁	御飯 チキンカツ じゃが芋のクリーム煮 小松菜の白子卸和え 清汁	桜ごぼん 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 鮭の塩麹焼き ハムサラダ 卵とじ 味噌汁
おやつ	ハームクーヘン	ピーチゼリー	まんじゅう	洋ナシのタルト	ソークワサーゼリー	ドーナツ	プリン
夕食	御飯 豚肉とまいたけの煮物 大根のおかか煮 インゲンの和え物 しめじの合わせ味噌汁	御飯 親子煮 ひじきれんこん炒め 小松菜の和え物 清汁	御飯 鶏のお酢煮 じゃがいもの炒め煮 カリフラワーのドレ和え 清汁	御飯 たらものムニエルとうもろこしあん えび焼売 もやしの和え物 味噌汁	御飯 カニ玉あんかけ 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 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
一日合計	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 27.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 57.2 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 51.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 65.1 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 45.4 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1695 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 56.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 45.9 g 食塩 9.2 g
日付	2023年04月08日(土)	2023年04月09日(日)	2023年04月10日(月)	2023年04月11日(火)	2023年04月12日(水)	2023年04月13日(木)	2023年04月14日(金)
朝食	卵雑炊 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 コーンスープ	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ
昼食	御飯 鶏肉の甘辛煮 若竹煮 春雨のマヨ和え 清汁	御飯 さばの味噌煮 五目豆 ほうれん草の和え物 清汁	ゆかりごぼん 桜うどん 白菜の和え物 炊き合わせ	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの卵とじ ブロッコリーの和え物 湯葉の清汁	御飯 鶏の治部煮 インゲンの炒め煮 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 白身魚の中華あんかけ 里芋の煮つけ 酢味噌和え 清汁	御飯 ハヤシライス ビーフソテー ほうれん草のごま和え コア
おやつ	まんじゅう	いちごムース	ぶどうゼリー	チョコハバロア	ヨーグルト	プリン	たい焼き
夕食	御飯 牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 きやべつのはんぱつ和え 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 大根の柚子香味漬け 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	御飯 たらもの照り焼き 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 そうめんの清汁	御飯 卵とじ 金平ごぼう ごま豆腐 味噌汁	御飯 豚肉と豆腐の炒め物 アスパラベーコンソテー なすの煮浸し 味噌汁
一日合計	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 46.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 55.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1301 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 16.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 45.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 34.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 47.2 g 食塩 10.2 g
日付	2023年04月15日(土)	2023年04月16日(日)	2023年04月17日(月)	2023年04月18日(火)	2023年04月19日(水)	2023年04月20日(木)	2023年04月21日(金)
朝食	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	黒糖パン ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ ポタージュース 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 焼売 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁
昼食	御飯 ハンバーグ 大根のそぼろあんかけ マカロニサラダ コーンスープ	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	御飯 豚しゃぶおろしソース にんにくの芽ベーコンソテー たまねぎの生姜じょうゆ和え 味噌汁	山菜ごぼん きつねそば 大根サラダ ひじきの煮物	御飯 赤魚のおろし煮 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 野菜ソテー 豆サラダ 清汁	御飯 白身魚のふわふわエッグ焼き さつま芋の香り揚げ キャベツサラダ コンソメスープ
おやつ	桜まんじゅう	塩せんべい	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	きんつば
夕食	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	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 カレイの照焼き 高野豆腐の煮付け 白菜のわさび和え 里芋の白味噌汁	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 野菜の子まぶし 味噌汁	御飯 牛肉とネギの炒め物 卵とじ 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
一日合計	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 38.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 50.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 41.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 29.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 43.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1796 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 64.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 32.5 g 食塩 12.0 g
日付	2023年04月22日(土)	2023年04月23日(日)	2023年04月24日(月)	2023年04月25日(火)	2023年04月26日(水)	2023年04月27日(木)	2023年04月28日(金)
朝食	卵雑炊 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 チキンボールの旨煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 厚焼卵 きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ
昼食	カレーライス 野菜サラダ オムレツ ヨーグルト	御飯 肉団子の五目煮 里芋の煮付け 若布ときゅうりの酢の物 とろろ昆布の清汁	御飯 親子煮 なすの甘辛煮 白和え 味噌汁	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 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 青豆ごぼん 肉うどん 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え	御飯 魚の五目あんかけ じゃがバター なめたけおろし 豚汁
おやつ	ビスケット	どら焼き	カステラ	今川焼き	オムレツ	Caボーロ ジョア	いちごヨーグルト
夕食	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 冬瓜のくず煮 清汁	御飯 えびよせフライ ちくわとネギの酢味噌和え 人参のじゃこ煮 清汁	御飯 鶏つくねの照り煮 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 干種焼 里芋の煮付け ほうれん草の和え物 けんちん汁	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 南瓜の煮付 長芋の塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 41.7 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 31.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 35.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 42.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 33.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1851 kcal 蛋白質 79.0 g 脂質 46.6 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 41.5 g 食塩 10.4 g
日付	2023年04月29日(土)	2023年04月30日(日)	月間平均				
朝食	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	パン ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ ポタージュース 牛乳					朝食 エネルギー 382 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 赤魚の西京焼き 焼きなす 中華炒め かきたま汁	御飯 牛肉のおろしソースかけ 切干大根の炒め煮 長芋の梅肉和え とろろ昆布の清汁					昼食 エネルギー 668 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 20.3 g 食塩 3.2 g
おやつ	おはぎ	オレンジゼリー					
夕食	御飯 肉団子の五目煮 冷奴 じゃが芋金平 湯葉の清汁	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					夕食 エネルギー 505 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.4 g 食塩 3.1 g
一日合計	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 27.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 49.7 g 食塩 8.5 g					合計 エネルギー 1555 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 42.8 g 食塩 8.9 g

