





配食サービス 献立表

R4

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
 明けまして 今年も どうぞ 健康 にお くれ	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 白菜のお浸し 味噌汁 洋梨缶	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜添え インゲンのピーナッツ和え 南瓜の煮物 味噌汁 みかん缶	ご飯 鶏の照焼き・ひじき煮 炊き合わせ(大根・人参・がんと・オクラ) チンゲン菜のお浸し 味噌汁 パイン缶	ご飯 カニクリームコロッケ・サラダ ほうれん草の和え物 大根のそぼろ煮 味噌汁 黄桃缶
	エネルギー 565kcal 脂質 15.3g たんぱく質 16.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 503kcal 脂質 11.2g たんぱく質 21.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 505kcal 脂質 16.7g たんぱく質 24.6g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 510kcal 脂質 13.1g たんぱく質 18.9g 食塩相当量 2.0g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
 成人 の日	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き・金平蓮根 大根と厚揚げの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 みかん缶	天丼 蒸し焼売 春菊の和え物 味噌汁 ピーチゼリー	ご飯 麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え 中華サラダ 味噌汁 フルーツみつ豆	ご飯 鯖の塩焼き・だし巻 菜の花の和え物 厚揚げの旨煮 味噌汁 フルーツミックス
	エネルギー 543kcal 脂質 17.2g たんぱく質 26.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 603kcal 脂質 16.4g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 528kcal 脂質 16.5g たんぱく質 22.2g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 570kcal 脂質 23.5g たんぱく質 25.1g 食塩相当量 2.9g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
わかめご飯 豚肉の玉子入り野菜炒め ミートコロッケ 味噌汁 黄桃缶	ご飯 メンチカツ 高野豆腐の玉子とじ インディアンスパゲティサラダ 味噌汁 うさぎ饅頭	ご飯 鶏と茄子の南蛮煮 煮奴 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 ホキのムニエルトマトソース プチコロッケ 白菜のサラダ 味噌汁 パイン缶	ハヤシライス 野菜サラダ コロッケ 青りんごゼリー
エネルギー 573kcal 脂質 18.1g たんぱく質 23.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 633kcal 脂質 16.8g たんぱく質 23.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 616kcal 脂質 26.2g たんぱく質 23.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 506kcal 脂質 13.3g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 646kcal 脂質 19.7g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 3.0g
24日(月)	★25(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 八宝菜 焼売 ごぼうとひじきの中華サラダ 味噌汁 白桃缶	栗入り鶏ごぼう入りおこわ風 鯖の照焼き 天ぷら(海老・南瓜) 大根の酢の物 菜の花の辛子和え 味噌汁 いちごゼリー	ご飯 とんかつ・添え野菜 菜の花の和え物 切干大根 味噌汁 白桃缶	牛丼 春巻き ほうれん草のナムル 味噌汁 オレンジゼリー	ご飯 肉じゃが かき揚げ 白菜の酢の物 味噌汁 白桃缶
エネルギー 525kcal 脂質 14.2g たんぱく質 20.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 612kcal 脂質 22.3g たんぱく質 22.4g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 540kcal 脂質 14.9g たんぱく質 19.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 611kcal 脂質 18.5g たんぱく質 21.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 614kcal 脂質 19.0g たんぱく質 29.6g 食塩相当量 3.4g
31日(月)				
ご飯 和風チキンソテー ポテトサラダ 酢の物 味噌汁 ふんわりプチケーキ				
エネルギー 648kcal 脂質 24.9g たんぱく質 30.2g 食塩相当量 3.9g				



