

4/26 (月) ～

4/30 (金) の献立表



◎はメインメニューです

日付		4月26日					4月27日					4月28日					4月29日					4月30日				
曜日		月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
夕食コース	おかず盛り（5品）	献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー	
		◎ 鯖の煮付け			乳、小麦		◎ 肉団子のホワイトソースかけ			卵、乳、小麦		◎ 鯖の西京焼き			乳		◎ 牛肉のビビンバ風炒め			小麦		◎ あじフライ			小麦	
		● ベーコンとほうれん草のソテー			卵、乳		● もやしのチャンプルー			卵、小麦		● 高野豆腐の玉子とじ			卵、乳、小麦		● しんじょうの煮物			卵、乳、小麦、えび		● かに玉あんかけ			卵、乳、小麦、かに	
		● たこ焼き			卵、小麦		● さつまいもサラダ			卵、乳、小麦		● じゃがいもの青のり風味			乳、小麦		● キャベツとウインナーの炒め物					● マーボー春雨			小麦	
		● ふきとわかめの煮物			乳、小麦		● れんこんきんぴら			乳、小麦		● 小松菜の生姜醤油和え			乳、小麦		● ほうれん草とツナの和え物			小麦		● 切干大根のサラダ			小麦	
		● しば漬け			小麦		● 昆布豆			小麦		● 桜漬け					● カリフラワーのマリネ					● うぐいす豆				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	343 kcal	19.1 g	15.1 g	29.4 g	2.8 g	385 kcal	17.1 g	21.6 g	30.3 g	2.9 g	324 kcal	25.4 g	12 g	26.4 g	2.3 g	383 kcal	20.2 g	24.6 g	17.9 g	2.6 g	376 kcal	20.9 g	21.6 g	24.8 g	1.6 g	
	おかず盛り（6品）	献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー	
		◎ 鶏肉と野菜のレモン風味炒め			小麦		◎ 白身魚と春野菜の焼き浸し			乳、小麦		◎ メンチカツ			乳、小麦、えび		◎ かわいいの煮付け			乳、小麦		◎ 酢鶏			小麦	
● ベーコンとほうれん草のソテー			卵、乳		● もやしのチャンプルー			卵、小麦		● 高野豆腐の玉子とじ			卵、乳、小麦		● しんじょうの煮物			卵、乳、小麦、えび		● かに玉あんかけ			卵、乳、小麦、かに			
● たこ焼き			卵、小麦		● さつまいもサラダ			卵、乳、小麦		● じゃがいもの青のり風味			乳、小麦		● キャベツとウインナーの炒め物					● マーボー春雨			小麦			
● コーンポテトサラダ			卵、乳、小麦		● 麩のからし和え			小麦		● 小松菜の生姜醤油和え			乳、小麦		● スパゲティサラダ			卵、乳、小麦		● 青梗菜バター醤油炒め			乳、小麦			
● たくあん煮			小麦		● キャベツの白和え			小麦		● ブロッコリーのおかか和え			卵、小麦		● 塩昆布和え			小麦		● わかめのさっと煮			乳、小麦			
● しば漬け			小麦		● 昆布豆			小麦		● 桜漬け					● カリフラワーのマリネ					● うぐいす豆						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
415 kcal	24.4 g	21.4 g	30.8 g	3.9 g	422 kcal	24.8 g	21.8 g	28.9 g	2.7 g	427 kcal	24.1 g	19.9 g	38.4 g	3.3 g	409 kcal	30 g	19.2 g	28.4 g	3.9 g	428 kcal	23.3 g	22.5 g	32.9 g	3.5 g		
おかず盛り（8品）	献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		
	◎ 鶏肉と野菜のレモン風味炒め			小麦		◎ 白身魚と春野菜の焼き浸し			乳、小麦		◎ メンチカツ			乳、小麦、えび		◎ かわいいの煮付け			乳、小麦		◎ 酢鶏			小麦		
	◎ 黒むつの西京焼き			乳		◎ 肉団子のホワイトソースかけ			卵、乳、小麦		◎ 鯖の西京焼き			乳		◎ 牛肉のビビンバ風炒め			小麦		◎ あじフライ			小麦		
	● ベーコンとほうれん草のソテー			卵、乳		● もやしのチャンプルー			卵、小麦		● 高野豆腐の玉子とじ			卵、乳、小麦		● しんじょうの煮物			卵、乳、小麦、えび		● かに玉あんかけ			卵、乳、小麦、かに		
	● たこ焼き			卵、小麦		● さつまいもサラダ			卵、乳、小麦		● じゃがいもの青のり風味			乳、小麦		● キャベツとウインナーの炒め物					● マーボー春雨			小麦		
	● コーンポテトサラダ			卵、乳、小麦		● 麩のからし和え			小麦		● 小松菜の生姜醤油和え			乳、小麦		● スパゲティサラダ			卵、乳、小麦		● 青梗菜バター醤油炒め			乳、小麦		
	● ふきとわかめの煮物			乳、小麦		● れんこんきんぴら			乳、小麦		● 水餃子のみぞれあん			卵、乳、小麦		● ほうれん草とツナの和え物			小麦		● 切干大根のサラダ			小麦		
● しば漬け			小麦		● 昆布豆			小麦		● 桜漬け					● カリフラワーのマリネ			小麦		● わかめのさっと煮			乳、小麦			
● たくあん煮			小麦		● キャベツの白和え			小麦		● ブロッコリーのおかかマヨ和え			卵、小麦		● 塩昆布和え			小麦		● うぐいす豆						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
488 kcal	28.6 g	26.5 g	31.2 g	4 g	496 kcal	29 g	23.8 g	40.4 g	3.9 g	526 kcal	33.4 g	21.8 g	45.2 g	3.8 g	475 kcal	30 g	23.8 g	32.3 g	3.9 g	539 kcal	30.7 g	30.5 g	37 g	3.3 g		
昼食おかず（5品）	献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		
	◎ 白身魚の味噌マヨ焼き			卵、小麦		◎ 八宝菜			卵、小麦、えび		◎ 白身魚のチーズ焼き			卵、乳、小麦		◎ 鶏つくねの照り焼き			卵、小麦		◎ 鯖のねぎ味噌焼き			小麦		
	● 冬瓜のそぼろ煮			乳、小麦		● しゅうまい			小麦		● 炊き合わせ			乳、小麦		● なすのしょうが煮			乳、小麦		● ひじき煮			小麦		
	● 玉子サラダ			卵、乳、小麦		● ビーフン炒め			小麦		● たこ焼き			卵、小麦		● かぼちゃとチーズのサラダ			卵、乳、小麦		● ほうれん草とえのきの和え物			小麦		
	● キャベツとコーンのソテー					● キャベツの中華和え					● キャベツの甘酢和え					● 出し巻き玉子			卵、小麦		● ハムとパプリカのソテー			卵、乳、小麦		
	● 野沢菜昆布			小麦		● 高菜漬け			小麦		● 白花生					● 金時豆煮			小麦		● みかん缶					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
385 kcal	23.6 g	23.7 g	19 g	3 g	400 kcal	16 g	23.1 g	28.2 g	3 g	425 kcal	22.9 g	19.9 g	36.8 g	2.1 g	403 kcal	15.3 g	24.5 g	30.5 g	3 g	388 kcal	20.1 g	24.5 g	20.8 g	2.4 g		