



# 献立表



2020年4月1日

| 日  | 曜日 | 献立名   | Kcal | 蛋白質g | 脂質g  | 塩分g |
|----|----|---|------|------|------|-----|
| 1  | 水  | 1.ご飯 2.魚の二色揚げ 3.アスパラソテー 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(豆腐/なめこ) 6.紅白まんじゅう | 658  | 22.1 | 20.3 | 3.1 |
| 2  | 木  | 1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.さつま揚げ煮 4.キャベツのドレ和え 5.味噌汁(白菜/絹さや)        | 588  | 24.8 | 16.5 | 3.7 |
| 3  | 金  | 1.ご飯 2.鮭のレモン照り焼き 3.ビーフソテー 4.大根サラダ 5.味噌汁(豆腐/長ねぎ)           | 596  | 25.9 | 19.6 | 3.6 |
| 4  | 土  |   |      |      |      |     |
| 5  | 日  |   |      |      |      |     |
| 6  | 月  | 1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.切干大根煮 4.中華和え 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)               | 589  | 21.2 | 20.5 | 3.2 |
| 7  | 火  | 1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.筑前煮 4.チーズサラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)             | 598  | 23.8 | 22.7 | 3.4 |
| 8  | 水  | 1.ご飯 2.ハンバーグ 3.れんこんきんぴら 4.ささ身とおくらの梅和え 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)       | 595  | 23.7 | 19.1 | 3.3 |
| 9  | 木  | 1.ご飯 2.サバの味噌煮 3.スパゲティソテー 4.白菜の胡麻和え 5.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)      | 596  | 19.5 | 22.2 | 3.5 |
| 10 | 金  | 1.ご飯 2.チキンのトマト煮 3.ジャーマンポテト 4.和風サラダ 5.味噌汁(にら/卵)            | 575  | 20.6 | 19.5 | 3.8 |
| 11 | 土  |   |      |      |      |     |
| 12 | 日  |   |      |      |      |     |
| 13 | 月  | 1.ご飯 2.鯖のバター醤油焼き 3.春雨と挽肉炒め 4.豆サラダ 5.味噌汁(大根)               | 609  | 25.9 | 20   | 3.7 |
| 14 | 火  | 1.グリーンピースご飯 2.鶏肉きのこソース 3.揚げなすおろし煮 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(豆腐/なめこ) | 586  | 19.9 | 21.1 | 3.8 |
| 15 | 水  | 1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.肉じゃが 4.ささみサラダ 5.かき玉汁                   | 582  | 26.7 | 16.2 | 3.1 |
| 16 | 木  | 1.豚丼 2.もやし炒め 3.ほうれん草お浸し 4.コーヒーゼリー 5.味噌汁(もやし/にら)           | 600  | 17.6 | 23.7 | 3.8 |
| 17 | 金  | 1.ご飯 2.メンチカツ 3.きんぴらごぼう 4.菜の花菜種和え 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)            | 608  | 21.7 | 21.2 | 3.2 |
| 18 | 土  |   |      |      |      |     |
| 19 | 日  |   |      |      |      |     |
| 20 | 月  | 1.ご飯 2.ポークチャップ 3.炒り豆腐 4.シーザーサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)           | 588  | 24.6 | 18.6 | 4   |
| 21 | 火  | 1.ご飯 2.サーモンフライ 3.ひじき煮 4.もやしナムル 5.味噌汁(里芋/長ねぎ)              | 589  | 24.4 | 18.1 | 4   |
| 22 | 水  | 1.カレーライス 2.カニ風味サラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ                           | 584  | 17.4 | 17.1 | 3.5 |
| 23 | 木  | 1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.ほうれん草炒め 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(白菜/青ネギ)         | 599  | 20.2 | 23.7 | 3.7 |
| 24 | 金  | 1.ご飯 2.たらふくニエルタルソース 3.筍とふきの煮物 4.えびとブロッコリーサラダ 5.豚汁         | 596  | 24.3 | 21.1 | 3.5 |
| 25 | 土  |   |      |      |      |     |
| 26 | 日  |   |      |      |      |     |
| 27 | 月  | 1.ご飯 2.鮭のレモン醤油漬 3.大根と鶏の煮物 4.牛蒡サラダ 5.味噌汁(豆腐/きざみ揚げ)         | 579  | 24.8 | 18.9 | 3.2 |
| 28 | 火  | 1.ご飯 2.チキンムニエル 3.里芋煮 4.和風サラダ 5.味噌汁(キャベツ/大根)               | 579  | 23   | 15.5 | 3.8 |
| 29 | 水  |   |      |      |      |     |
| 30 | 木  | 1.ご飯 2.青椒肉絲 3.豆腐真丈煮 4.ツナサラダ 5.卵スープ                        | 601  | 21   | 19.5 | 4.2 |

