

## 週間献立表

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
朝食	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 煮奴 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 おかか和え 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 たらこおろし 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの卵とじ 磯辺和え 味噌汁 牛乳	ご飯 養生卵あんかけ 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	ご飯 あさり豆腐 ごま和え 味噌汁 牛乳	ツナと卵のサンド ハムと野菜のソテー コーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 小松菜と人参のくるみ和え 味噌汁 フルーツ	カレーピラフ 魚のフリット オニオンスープ マンゴーヨーグルト	ご飯 牛肉の洋風煮込み ウィンナーと野菜のソテー コンソメスープ フルーツ	焼きうどん がんもどきのあんかけ かき玉汁 フルーツポンチ	〈郷土料理〉 ご飯 すまし汁 鶏つくねと若竹煮 つけあげとさつま芋の炊き合わせ 菜の花ナムル風 フルーツインゼリー	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 なすの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	たけのご飯 天ぷら 炊き合わせ 菜の花の菊和え すまし汁 フルーツ
間食	ミルクドーナツ パンナコッタ	スイートポテト ヨーグルト	ババロア	どら焼き	やわらかおかき	コーヒーゼリー	あんドーナツ
夕食	ご飯 さわらのうに焼き 養生卵 アスパラの昆布和え	ご飯 鶏の梅味噌焼き 春キャベツサラダ 里芋の生姜煮	ご飯 カジキの揚げ浸し 金平ごぼう ワサビ和え	ご飯 マーボー豆腐 カニシューマイ 青梗菜の中華和え	ご飯 さばの味噌煮 かき揚げ 浅漬け風サラダ	ご飯 赤魚と大根の煮付け 揚げだし里芋 カリフラワーのカレー風味	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ 生姜和え ピーマンソテー
栄養価	エネルギー：1403kcal タンパク質：60.2g 脂質：38.5g 食塩：5.3g	エネルギー：1407kcal タンパク質：62.2g 脂質：33.0g 食塩：6.0g	エネルギー：1406kcal タンパク質：50.4g 脂質：50.3g 食塩：5.6g	エネルギー：1408kcal タンパク質：58.1g 脂質：40.6g 食塩：7.1g	エネルギー：1404kcal タンパク質：57.9g 脂質：37.2g 食塩：7.9g	エネルギー：1401kcal タンパク質：54.3g 脂質：46.5g 食塩：5.4g	エネルギー：1401kcal タンパク質：55.7g 脂質：48.1g 食塩：7.0g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 週間献立表

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
朝食	ご飯 里芋のそぼろ煮 お浸し 味噌汁 牛乳	ご飯 かみなり豆腐 ぜんまいの炒り煮 味噌汁 牛乳	レーズンパン 和風オムレツ 南瓜スープ フルーツ 牛乳	ご飯 さんまのおかか煮 ほうれん草と卵の炒り煮 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 しぎ茄子風 味噌汁 牛乳	ご飯 温泉卵つゆかけ 桜えびと野菜の炒り煮 味噌汁 牛乳	フレンチトースト ソーセージソテー 大根サラダ梅風味 コンソメスープ 牛乳
昼食	麦ご飯 茄子肉団子 月見とろろ 味噌汁 フルーツ	ご飯 さわらの黄身焼き 厚揚げとふきのあっさり煮 胡麻豆腐 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 シューマイの野菜あんかけ 南瓜の甘辛煮 すまし汁 フルーツ	深川飯 玉子サラダフライ もやし和え すまし汁 フルーツ	ご飯 豚肉とさつま芋の煮物 浅漬け 味噌汁 フルーツ	ご飯 かじきの梅味噌焼き 菜の花のからし和え すまし汁 フルーツ
間食	プチケーキ	プリン	チョコケーキ	ワッフル	杏仁豆腐	蒸しパン	スイートポテト
夕食	ご飯 ホッケの西京焼き アスパラのソテー 二杯酢	ご飯 チャンプルー 茄子といんげんの利休煮 中華サラダ	ご飯 カレイの唐揚げ かぶの銀あんかけ オクラの錦糸和え	ご飯 味噌カツ 大豆の煮物 わかめとウドの酢の物	ご飯 ベーコンチーズオムレツ 花野菜のソテー マカロニサラダ	ご飯 鮭の南蛮漬け ネバネバサラダ 温奴	ご飯 鶏肉の甘辛だれ絡め 春雨のソテー 小松菜のおかかマヨネーズ和え
栄養価	エネルギー：1408kcal タンパク質：51.5g 脂質：42.6g 食塩：6.5g	エネルギー：1406kcal タンパク質：59.7g 脂質：47.3g 食塩：5.9g	エネルギー：1403kcal タンパク質：56.4g 脂質：44.6g 食塩：7.0g	エネルギー：1400kcal タンパク質：50.0g 脂質：39.4g 食塩：7.2g	エネルギー：1401kcal タンパク質：45.8g 脂質：47.6g 食塩：7.5g	エネルギー：1406kcal タンパク質：55.4g 脂質：36.2g 食塩：9.5g	エネルギー：1406kcal タンパク質：57.7g 脂質：52.5g 食塩：7.7g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 週間献立表

	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
朝食	ご飯 あじの干物おろし 和え ひじき煮 味噌汁 牛乳	ご飯 だし巻き卵 ほうれん草としら すのお浸し 味噌汁 牛乳	ジャムサンド ポトフ コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 温泉卵梅ソース 切干大根の炒り煮 味噌汁 牛乳	ご飯 塩鮭焼きおろし付き 茄子のごまみそ和え ニラ玉汁 牛乳	ご飯 めかぶ納豆和え キャベツと卵の炒め煮 味噌汁 牛乳	コンビーフとポテト サンド ミネストローネ 白菜とくるみのサラ ダ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 豚肉のケチャップ 炒め スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	牛玉井 酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 フィッシュ&チップ ス アスパラとえびのカ レー風味 コーンポタージュ フルーツ	【御当地麺】 東村山黒焼きそば 小龍包 中華スープ フルーツ	ご飯 牛そぼろすき煮 ほうれん草のタラコ 炒め コンビネーションサ ラダ 味噌汁	ご飯 魚の胡麻風味焼き さつま芋の磯辺揚げ フロッコリーのサラダ 味噌汁	ひすいご飯 刺身 白身魚の道明寺桜蒸 し 茄子のふき味噌田楽 桜ようかん すまし汁
間食	ババロア	たい焼き	ロールケーキ	芋ようかん	フルーチェ	カステラ	ケーキ
夕食	ご飯 鯖のカレー風味焼 き ピーマンとひき肉 のオイスター炒め 塩昆布和え	ご飯 豆腐の香味タレか け ごぼうのごま炒め チンゲン菜の海苔 和え	ご飯 親子煮 刻み昆布煮 長芋のおかか和え	ご飯 ホッケの葱ソースが け 菜の花のしめじ煮 南瓜のマヨネーズ和 え	ご飯 赤魚の粕漬け焼き ニラと干し海老の炒 め物 鶏ささみ梅おろし和 え	ご飯 木の葉とじ 里芋の甘辛炒め煮 お浸し	ご飯 鮭のバター醤油焼き 野菜炒め 白和え
栄養価	エネルギー：1401kcal タンパク質：56.0g 脂質：47.5g 食塩：5.5g	エネルギー：1407kcal タンパク質：51.7g 脂質：40.1g 食塩：5.6g	エネルギー：1402kcal タンパク質：55.1g 脂質：42.8g 食塩：5.8g	エネルギー：1407kcal タンパク質：53.4g 脂質：38. g 食塩：7.1g	エネルギー：1407kcal タンパク質：69.3g 脂質：41.6g 食塩：6.3g	エネルギー：1407kcal タンパク質：60.1g 脂質：36.8g 食塩：6.9g	エネルギー：1409kcal タンパク質：72.4g 脂質：36.0g 食塩：9.6g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 週間献立表

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝食	ご飯 はんぺんの若草焼き 刻み昆布煮 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまの生姜煮 青菜と油揚げの煮 びたし 味噌汁 牛乳	ホテルブレッド オムレツのポテトサラダ添え パンプキンスープ 牛乳 フルーツ	ご飯 大根きんぴら風 しそ和え 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げと里芋の煮付け 三色和え 味噌汁 牛乳	ご飯 温泉卵きのこあんかけ ごま和え 味噌汁 牛乳	ピザトースト ツナサラダ コンソメスープ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 カレイの煮付け ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 グラタン風 フレンチサラダ オニオンスープ フルーツ	ご飯 カジキの黒酢ソテー アスパラとベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ	ご飯 カニクリームコロッセ ケ 南瓜とひじきのサラダ コンソメスープ	ご飯 さばの立田揚げ エビとサロリ炒め すまし汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の梅照り煮 長芋と刻み昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	シーフードカレー マカロニソテー コンソメスープ フルーツ
間食	ドーナツ	クレープ	キャラメルプリン	バウムクーヘン	どら焼き	パンプディング	プチシュークリーム
夕食	ご飯 豚カツのゴマソースがけ 大根とさつまボールの煮付け ぬか漬け	ご飯 さわらの七味焼き 人参のたらこ炒め 白菜とツナのあんかけ	ご飯 カニ玉 青梗菜とエリンギの炒め物 じゃこなす	ご飯 ホッケの生姜焼き 小松菜の炒め物 ポン酢しょうゆ和え	ご飯 かぶの肉団子煮 もやしとかまぼこのゆず胡椒炒め オクラとわかめのカイワレ和え	ご飯 赤魚の新緑焼き 新じゃがと豚肉の煮っ転がし 大根の甘酢和え	ご飯 細切り牛肉の炒め物 エビシューマイ ナムル風
栄養価	エネルギー：1409kcal タンパク質：56.3g 脂質：42.8g 食塩：8.0g	エネルギー：1403kcal タンパク質：57.1g 脂質：47.9g 食塩：5.8g	エネルギー：1400kcal タンパク質：56.5g 脂質：45.8g 食塩：7.3g	エネルギー：1405kcal タンパク質：43.8g 脂質：44.8g 食塩：6.0g	エネルギー：1406kcal タンパク質：55.1g 脂質：44.5g 食塩：6.7g	エネルギー：1402kcal タンパク質：59.7g 脂質：37.4g 食塩：5.1g	エネルギー：1406kcal タンパク質：46.9g 脂質：58.2g 食塩：7.2g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 週間献立表

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
朝食	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 煮奴 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 おかか和え 味噌汁 牛乳	ツナと卵のサンド ハムと野菜のソテー コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ご飯 はんぺんの卵とじ 磯辺和え 味噌汁 牛乳	ご飯 養生卵あんかけ 金平ごぼう 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉のスタミン焼き 春雨サラダ すまし汁 フルーツ	ご飯 カレイの天ぷら野菜あんかけ あさりの酢味噌和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ミートローフ 春キャベツとハムのサラダ 洋風かき玉スープ フルーツ	ご飯 豚肉の甘辛煮 長芋サラダ すまし汁 ヨーグルトサラダ	さつま芋ご飯 鮭の西京漬け焼き 肉味噌もやし インゲンとしめじの和え物 すまし汁
間食	まんじゅう	牛乳かん	人形焼き	パウンドケーキ	パンナコッタ
夕食	ご飯 魚の南部焼き 磯辺揚げ 菜の花の辛子和え	ご飯 鶏肉のくわ焼き 味噌マヨネーズ和え 煮浸し	ご飯 さんまの蒲焼 卵の花の炒り煮 オクラの梅肉和え	ご飯 金時豆のチーズオムレツ ふきの煮物 ペンネサラダ	ご飯 牛ひき肉の韓国風焼き茄子 竹輪と三つ葉のわさび和え
栄養価	エネルギー：1404kcal たんぱく質：58.2g 脂質：38.6g 食塩：6.0g	エネルギー：1407kcal たんぱく質：57.3g 脂質：40.4g 食塩：7.3g	エネルギー：1403kcal たんぱく質：54.5g 脂質：49.1g 食塩：6.3g	エネルギー：1404kcal たんぱく質：52.6g 脂質：41.6g 食塩：5.9g	エネルギー：1400kcal たんぱく質：57.5g 脂質：43.5g 食塩：5.9g



**さやえんどう（莢豌豆）の  
一種でさやと見（豆）の両方  
を食べられます。さやは肉厚  
で歯ごたえがあり、身は甘い  
のが特徴です。**

**たんぱく質とビタミンCに  
富み栄養価が高い緑黄色野  
菜です。**

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。