

## 献立表

2024年 4月 [第二明光園]

|             | 21 (日)  | 22 (月)   | 23 (火)  | 24 (水)  | 25 (木)   | 26 (金)  | 27 (土)   |
|-------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝食          | ご飯 (米60g)<br>みそ汁(じゃが芋)<br>野菜とマカロニのコンソメ煮<br>金時豆の甘煮<br>ふりかけ (鉄入り) | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (なると)<br>高野豆腐の玉子とじ<br>キュウリの胡麻和え<br>野沢菜の煮物 | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (小松菜)<br>厚揚げの豆乳クリーム煮<br>チーズと黒こしょうのキャベツサラダ<br>でんぶ | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (大根)<br>厚焼玉子<br>カリフラワーのサラダ<br>ねぎ納豆     | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (もやし)<br>肉団子のケチャップ煮<br>ひじきのサラダ<br>うぐいす豆 | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (水菜)<br>ウインナーと野菜のクリーム煮<br>豆の煮物<br>たまご風味ソース   | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (なす)<br>スクランブルエッグ<br>きんぴらごぼう<br>味のり             |
| 10時         | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   |
| 昼食          | ご飯 (米60g)<br>揚げ出し豆腐<br>南瓜のいとこ煮<br>小松菜のごま和え                      | ご飯 (米60g)<br>酢豚<br>かにシューマイ<br>シーチキンサラダ                     | 五目焼きそば (麺100g)<br>ポテトサラダ<br>ビーフシチュー                               | ご飯 (米60g)<br>鶏肉のパン粉焼<br>さつま芋の甘煮<br>浅漬け                  | チキンライス<br>青のりポテト<br>胡瓜の和風ドレ和え                            | ミニコロケパン<br>クリームパン<br>若草蒸しのおんかけ<br>トマトのサラダ<br>パンプキンポタージュ       | ご飯 (米60g)<br>かれのい葱ソース<br>青梗菜の塩炒め<br>胡瓜とカニ缶の酢物                    |
| 3時          | せんべい<br>煎茶  | 甘酒   | 飲む野菜と果物   | カルピス  | レモンティー   | 野菜ジュース  | ミニ饅頭<br>ほうじ茶   |
| 夕食          | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (もずく)<br>鶏肉の西京焼き<br>ピーマンの炒め物<br>春菊の柚子浸し        | ご飯 (米60g)<br>けんちん汁<br>ブリの照り焼き<br>豆とコーンのオーロラソース和え           | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (えのき)<br>牛丼風<br>ほうれん草のソテー<br>山芋とろろ (だし入り)        | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (玉葱)<br>さばのみぞれ煮<br>野菜炒め<br>ブロッコリーの胡麻和え | ご飯 (米60g)<br>みそ汁(さつま芋)<br>マーボー茄子<br>フレーク大根煮<br>ゆずもずく     | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (卵)<br>銀ヒラスの酒粕焼き<br>キャベツとえびの塩炒<br>チーズ入磯辺かまぼこ | ご飯 (米60g)<br>みそ汁 (豆腐)<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>じゃが芋とベーコンのソテー<br>ほうれん草の胡麻和え |
| 成分値         | <一日合計>  | <一日合計>   | <一日合計>  | <一日合計>  | <一日合計>   | <一日合計>  | <一日合計>   |
|             | エネルギー 1535 kcal   | エネルギー 1556 kcal  | エネルギー 1533 kcal   | エネルギー 1566 kcal   | エネルギー 1533 kcal  | エネルギー 1518 kcal   | エネルギー 1558 kcal  |
|             | たんぱく質 55.8 g  | たんぱく質 60.9 g   | たんぱく質 61.2 g  | たんぱく質 62.1 g  | たんぱく質 59.8 g   | たんぱく質 57.3 g  | たんぱく質 63.7 g   |
|             | 脂質 38.9 g   | 脂質 56.8 g  | 脂質 58.5 g   | 脂質 50.7 g   | 脂質 47.9 g  | 脂質 50.2 g   | 脂質 51.7 g  |
|             | カルシウム 723 mg  | カルシウム 610 mg   | カルシウム 791 mg  | カルシウム 703 mg  | カルシウム 885 mg   | カルシウム 656 mg  | カルシウム 741 mg   |
| 鉄 9.4 mg    | 鉄 7 mg  | 鉄 8 mg   | 鉄 7.7 mg  | 鉄 9.9 mg  | 鉄 5.7 mg   | 鉄 7.6 mg  |  |
| 食塩相当量 8.4 g | 食塩相当量 7.6 g   | 食塩相当量 7.1 g  | 食塩相当量 6.7 g   | 食塩相当量 8.5 g   | 食塩相当量 8.9 g  | 食塩相当量 9.6 g   |  |

\*都合により献立を変更することがあります。

## 献立表

2024年 4月28日(日)～5月4日(土) [第二明光園]

|     | 4/28 (日)   | 29 (月)  | 30 (火)  | 5/1 (水)  | 2 (木)  | 3 (金)   | 4 (土)   |
|-----|--|---|---|--|--|---|---|
| 朝食  | ご飯(米60g)<br>みそ汁(丸かぶ)<br>肉団子の照り焼き<br>みかんなます<br>ねぎ納豆   | ご飯(米60g)<br>みそ汁(じゃが芋)<br>彩り卵とじ<br>キャベツのマリネ<br>ふりかけ  | ご飯(米60g)<br>みそ汁(さつま芋)<br>ひじきと枝豆の寄せ揚げ<br>マカロニサラダ<br>明太風味ソース                                      | ご飯(米60g)<br>みそ汁(しめじ)<br>厚揚げの野菜あんかけ<br>ごぼうのサラダ<br>あみ佃煮  | ご飯(米60g)<br>みそ汁(キャベツ)<br>五目厚焼玉子<br>わかめと玉葱のサラダ<br>うぐいす豆   | ご飯(米60g)<br>みそ汁(もずく)<br>肉団子と小松菜のコンソメあん<br>三色豆サラダ<br>たまご風味ソース                                    | ご飯(米60g)<br>みそ汁(里芋)<br>鶏肉と野菜のボン酢煮<br>レンコン梅おかかマヨサラダ<br>金山寺味噌                                     |
| 10時 | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  |
| 昼食  | ご飯(米60g)<br>太刀魚の香り醤油漬け<br>サツマイモのレモン煮<br>青梗菜のサラダ  | ご飯(米60g)<br>豚肉のみそ風味焼<br>シューマイ(やわらか)<br>ほうれん草のお浸し  | ご飯(米60g)<br>鶏肉のもみじ焼き<br>春雨サラダ<br>フルーツポンチ  | 赤飯(70g)<br>さばの照り焼き<br>里芋の煮物<br>冷しトマト   | ミニサンド(ポテト)<br>チョコパン<br>カニ玉<br>キャベツの梅肉和え<br>コーンスープ  | ご飯(米60g)<br>鶏肉の香味焼き<br>さつま芋サラダ<br>オクラのごま和え  | ご飯(米60g)<br>えびカツレツ<br>じゃが芋の煮物<br>しば漬け   |
| 3時  | 黒棒<br>ほうじ茶   | せんべい<br>煎茶  | 飲む野菜と果物   | レモンティー   | カルピス   | 野菜ジュース  | おまんじゅう(焼き芋味)<br>ほうじ茶  |
| 夕食  | ご飯(米60g)<br>みそ汁(まいたけ)<br>ポークチャップ<br>ニラともやしの炒物<br>ゆず白菜漬   | ご飯(米60g)<br>みそ汁(なめこ)<br>かぼちゃコロッケ<br>なすいり<br>切干大根のサラダ  | トマトとチキンのキーマカレー<br>かにかまサラダ<br>福神漬け   | ご飯(米60g)<br>みそ汁(茄子)<br>豆腐ハンバーグ<br>大根いり煮<br>茎わかめさっぱり和え  | ご飯(米60g)<br>みそ汁(もやし)<br>めぬけの酒蒸し<br>たけのこのバター醤油炒め<br>スパゲティ-サラダ                                       | ご飯(米60g)<br>みそ汁(小松菜)<br>にしんの柚子すだちおろし煮<br>上州金平<br>カリフラワーのマリネ                                     | ご飯(米60g)<br>みそ汁(椎茸)<br>牛肉と豆腐の卵とじ<br>小松菜のサッと煮<br>山芋とろろ(青のり)                                      |
| 成分値 | <一日合計><br>エネルギー 1533 kcal<br>たんぱく質 51.4 g<br>脂質 44.8 g<br>カルシウム 642 mg<br>鉄 5.9 mg<br>食塩相当量 10.7 g | <一日合計><br>エネルギー 1523 kcal<br>たんぱく質 50.3 g<br>脂質 52 g<br>カルシウム 671 mg<br>鉄 7.1 mg<br>食塩相当量 7.2 g | <一日合計><br>エネルギー 1536 kcal<br>たんぱく質 49 g<br>脂質 49.2 g<br>カルシウム 537 mg<br>鉄 5.2 mg<br>食塩相当量 7.5 g | <一日合計><br>エネルギー 1531 kcal<br>たんぱく質 49.4 g<br>脂質 48 g<br>カルシウム 656 mg<br>鉄 17.2 mg<br>食塩相当量 9.8 g | <一日合計><br>エネルギー 1555 kcal<br>たんぱく質 62.3 g<br>脂質 47.5 g<br>カルシウム 708 mg<br>鉄 7.5 mg<br>食塩相当量 10.3 g | <一日合計><br>エネルギー 1523 kcal<br>たんぱく質 56.9 g<br>脂質 51.6 g<br>カルシウム 664 mg<br>鉄 7.5 mg<br>食塩相当量 8 g | <一日合計><br>エネルギー 1541 kcal<br>たんぱく質 49.8 g<br>脂質 49.3 g<br>カルシウム 628 mg<br>鉄 7 mg<br>食塩相当量 8.5 g |

\*都合により献立を変更することがあります。