

週間献立表

食種: 常食1600

	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(120g) さつまいもと絹さやの味噌汁 目玉焼き ふき煮付け 煮豆	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 肉じゃが くるみ和え(白菜) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 焼き魚(鮭) きんぴらごぼう 味付けのり	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーの和風カレー煮 とろろ芋	ご飯(120g) かぶと小松菜の味噌汁 納豆 ひじき炒め オクラのゆかり和え	ご飯(120g) きゃべつと冬瓜の味噌汁 鶏大根 チンゲン菜ソテー ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) さつまいもと小松菜の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 茄子炒り 味付けのり
	エネルギー 425 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 395 kcal	エネルギー 366 kcal	エネルギー 394 kcal	エネルギー 407 kcal
	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 19.1 g	たんぱく質 18.9 g	たんぱく質 17.5 g	たんぱく質 15.0 g	たんぱく質 18.6 g	たんぱく質 14.6 g
	脂質 8.5 g	脂質 7.9 g	脂質 6.9 g	脂質 9.0 g	脂質 7.9 g	脂質 10.5 g	脂質 8.9 g
	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.9 g
昼食	焼きそば ポテトサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	さつまいもご飯 始業式 博多がめ煮(ふるさとごはん) すいとん風 フルーツポンチ 牛乳	ちらし寿司 入学式 茶わんむし お浸し みかんヨーグルト 牛乳	カレーライス 森のサラダ フルーツ(県産いちご) 牛乳	他人丼 大根のサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	パン クリームシチュー 梅かつおのオニオンサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) イタリアンオムレツ ポパイサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 576 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 575 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 587 kcal
	たんぱく質 24.6 g	たんぱく質 24.7 g	たんぱく質 27.8 g	たんぱく質 27.1 g	たんぱく質 24.4 g	たんぱく質 27.8 g	たんぱく質 25.0 g
	脂質 22.7 g	脂質 12.9 g	脂質 15.5 g	脂質 22.7 g	脂質 21.7 g	脂質 24.3 g	脂質 22.9 g
	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.3 g
おやつ	焼きおにぎり	どら焼き	チキンラーメン	かぼちゃ蒸しパン	えびせん ジョア	おやつセレクト	ビスコ
	エネルギー 116 kcal	エネルギー 102 kcal	エネルギー 143 kcal	エネルギー 111 kcal	エネルギー 135 kcal	エネルギー 191 kcal	エネルギー 106 kcal
	たんぱく質 2.2 g	たんぱく質 2.4 g	たんぱく質 3.9 g	たんぱく質 2.4 g	たんぱく質 5.5 g	たんぱく質 3.3 g	たんぱく質 1.6 g
	脂質 0.3 g	脂質 1.2 g	脂質 6.4 g	脂質 3.6 g	脂質 1.1 g	脂質 7.1 g	脂質 0.9 g
	食塩相当量 0.7 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.3 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) けんちん汁 鮭のゴマ焼き 南瓜のバター醤油炒め フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 白菜スープ 鶏肉のオイスター炒め 韓国風サラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) 煮込み豆腐ハンバーグ コールスローサラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) はるさめのすまし汁 鱈の胡麻ダレ 彩り野菜ソテー フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 北上コロッケ風 かぶとわかめの酢の物 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 大根スープ 豆腐の中華風煮 なめたけ和え フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 白菜スープ 油林鶏 切り干し大根のナムル フルーツ(洋なし缶)
	エネルギー 475 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 486 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 419 kcal	エネルギー 500 kcal
	たんぱく質 24.4 g	たんぱく質 22.7 g	たんぱく質 22.1 g	たんぱく質 21.3 g	たんぱく質 14.9 g	たんぱく質 18.9 g	たんぱく質 19.9 g
	脂質 10.2 g	脂質 11.1 g	脂質 16.0 g	脂質 10.0 g	脂質 14.2 g	脂質 7.2 g	脂質 13.4 g
	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.3 g
栄養成分	エネルギー 1592 kcal	エネルギー 1587 kcal	エネルギー 1638 kcal	エネルギー 1606 kcal	エネルギー 1591 kcal	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1600 kcal
	たんぱく質 66.9 g	たんぱく質 68.9 g	たんぱく質 72.7 g	たんぱく質 68.3 g	たんぱく質 59.8 g	たんぱく質 68.6 g	たんぱく質 61.1 g
	脂質 41.7 g	脂質 33.1 g	脂質 44.8 g	脂質 45.3 g	脂質 44.9 g	脂質 49.1 g	脂質 46.1 g
	食塩相当量 6.4 g	食塩相当量 5.1 g	食塩相当量 6.0 g	食塩相当量 6.2 g	食塩相当量 5.4 g	食塩相当量 4.9 g	食塩相当量 4.6 g

4月の旬

スナップエンドウ

シャキッとした食感と甘みが魅力のスナップエンドウ。ゆでただけで春らしい一品に。サラダや炒め物、肉料理の彩りにも活躍する、万能野菜です。

主な栄養 **ビタミンC** **カリウム**

食物繊維

注目成分 **β-カロテン**

スナップエンドウの鮮やかな緑色には、β-カロテンが含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚粘膜の健康維持に役立ちます。また、季節の変わり目に乱れがちな免疫機能を支える働きも期待できます。