

週 間 献 立 表

	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○蟹焼売のあんかけ (しゅうまい・万能葱) ○変わりお浸し (菜の花・桜海老) ○サラダ (マカロニ・人参・玉葱) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・豆苗) ○納豆 (納豆・長葱) ○南瓜の煮付け (南瓜) ○辛子和え (ほうれん草・菊) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳	○パン (ミルクボール・バターロール) ○サツマイモスープ (さつまいも・玉葱・生クリーム) ○洋風炒り卵 (卵・トマト・チーズ・牛乳・サラダ菜) ○サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ○苺ジャム ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わかめ・玉葱) ○秋刀魚の蒲焼 (さんま) ○炒め煮 (白菊蕪・ピーマン・人参・さつま揚げ) ○明太子とじゃが芋サラダ (じゃが芋・明太子・玉葱) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・いんげん) ○煮物 (肉詰めしのだ・人参) ○青菜おろし和え (大根・春菊・なめ茸) ○フルーツ (オレンジ) ○海老佃煮 (あみえび) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・モロヘイヤ) ○梅納豆 (納豆・梅干し) ○桜海老とキャベツ炒め煮 (桜海老・キャベツ・人参) ○おくらおかか和え (おくら・鰹節) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・わかめ) ○鮭塩焼き (さけ・しそ) ○胡麻和え (キャベツ・人参・白胡麻) ○フルーツ (バナナ) ○漬物 (しば漬) ○牛乳
	朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○鯖有馬焼き (さば・さんしょう・しそ・はじかみ) ○薩摩芋と昆布煮 (さつまいも・昆布・グリーンピース) ○生姜醤油和え (小松菜・菊・生姜) ○フルーツ (バナナ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・岩のり) ○ハンバーグおろし煮 (牛挽肉・豚挽肉・玉葱・大根・なめこ・万能葱) ○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・糸鰹) ○胡桃和え (春菊・赤ピーマン・くるみ) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・しめじ) ○ソイの煮魚 (そい・おくら) ○うどの金平 (うど・人参) ○青菜の柚子浸し (ほうれん草・赤ピーマン・柚子) ○漬物 (大根味噌漬)	Bは麺禁の方 A: 山菜きしめんセット おにぎり イカリングフライ フルーツみつ豆 B: 炊き合わせ定食 かおりご飯 清まし汁 イカリングフライ フルーツみつ豆	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・菜の花) ○シャリアピンソース (豚肩ロース・玉葱・柚子・しそ・トマト) ○とろろ芋 (長芋・青のり) ○酢味噌和え (うど・胡瓜) ○漬物 (しば漬)	Bはカレー禁・お粥の方 A: シーフードカレーセット ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け フルーツ B: 鱈のムニエルセット ご飯 ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け フルーツ
昼食	○苺ミルクサンド	○チーズババロアシュークリーム	○フルーツクリーム和え (フルーツカクテル缶・生クリーム)	○あられ ○甘酒	○クリームブッセ	○人形焼き (柚子あん)	○牛乳ケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麩・三つ葉) ○けずりかつお焼き (鶏もも・糸鰹・ししとう・紅生姜) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・人参・ピーマン・焼き竹輪・白胡麻) ○酢の物 (胡瓜・えび) ○漬物 (たくあん)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○清まし汁 (豆腐・長葱) ○さつま揚げ (たら・長芋・紅生姜・枝豆・ごぼう・きのこミックス・サラダ菜・トマト) ○落炒め煮 (ふき・白滝) ○レモン和え (白菜・人参・レモン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・油揚げ) ○豚のごぼう巻き煮 (豚肩ロース・ごぼう・生麩・しそ) ○もやしバターソテー (もやし・コーン) ○なめ茸和え (ちんげん菜・なめ茸) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・おくら) ○鶏肉と大根煮 (鶏もも・大根・枝豆) ○あさり入り卵の花 (あさり・干し椎茸・人参・おから・絹さや) ○磯辺和え (菜の花・赤ピーマン・のり) ○漬物 (赤かつば)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・卵・万能葱) ○鱈南蛮漬け (さわら・長葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・唐辛子) ○ソテーマヨネーズ添え (ちんげん菜・プチトマト) ○もやし和え (もやし・かにかま・白胡麻・万能葱) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (花麩・絹さや) ○和風ピーマンの肉詰め (ピーマン・豚挽肉・玉葱・紅生姜) ○たらこバター炒め煮 (大根・人参・たらこ・しそ) ○土佐酢和え (胡瓜・海藻・菊) ○漬物 (野沢菜)	Bは麺禁の方 A: 京風うどんセット おにぎり カラフル甘酢和え 薩摩芋のミルク煮 B: そいの煮魚定食 ゆかりご飯 清まし汁 カラフル甘酢和え 薩摩芋のミルク煮
	夕食	【エネルギー】 1638kcal 【蛋白質】 65.6g 【脂質】 33.2g 【炭水化物】 260.4g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 1633kcal 【蛋白質】 61.1g 【脂質】 40.4g 【炭水化物】 251.3g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】 1639kcal 【蛋白質】 58.6g 【脂質】 46.6g 【炭水化物】 237.7g 【塩分】 7.0g	【エネルギー】 A:1616kcal B:1655kcal 【蛋白質】 A:59.1g B:59.1g 【脂質】 A:34.0g B:34.4g 【炭水化物】 A:262.6g B:271.6g 【塩分】 A:12.9g B:10.4g	【エネルギー】 1654kcal 【蛋白質】 60.6g 【脂質】 47.5g 【炭水化物】 237.8g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 A:1663kcal B:1632kcal 【蛋白質】 A:57.8g B:61.0g 【脂質】 A:33.1g B:34.2g 【炭水化物】 A:276.6g B:262.8g 【塩分】 A:8.9g B:6.7g

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承ください。

うどの栄養成分と働き



うどんには食物繊維が豊富に含まれているので、便秘解消に向いている野菜です。また、アスパラギン酸というアミノ酸が含まれていて、新陳代謝を高めたり、疲労回復に力を発揮します。更に！！うどの葉にはクロロゲン酸、ケルセチンなどの抗酸化物質が含まれていて活性酸素を除去してくれます。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：森下公恵



週 間 献 立 表

	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)			
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・人参) ○炊き合わせ (京風がんも・四季ごよみ) ○味噌 (ふき・糸鰹) ○ポン酢かけ (春菊・赤ピーマン) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・いんげん) ○納豆 (納豆・長葱) ○カレー炒め (もやし・菜の花) ○ごぼうサラダ (ごぼう・人参) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○パン (バターロール) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○目玉焼き (卵・パセリ) ○ガーリックバターソテー (きのこミックス・玉葱・いんげん・人参) ○りんごジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・わかめ) ○鰯の塩焼き (にしん・しそ) ○うどの炒め煮 (うど・人参・さつま揚げ) ○湯葉と昆布の和え物 (ゆば・おくら・昆布・人参) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・豆苗) ○茶巾蒸し (じゃがバター・茶巾・サラダ菜) ○茄子香味炒め (茄子・人参・生姜・絹さや) ○おかか和え (おくら・モロヘイヤ・鰹節) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・玉葱) ○菜の花納豆 (納豆・菜の花) ○里芋のりまぶし (里芋・人参・のり) ○フルーツ (オレンジ) ○漬物 (青かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・いんげん) ○煮物 (五目野菜巾着・絹さや) ○ピーナツ和え (小松菜・もやし・ピーナツ) ○南瓜サラダ (南瓜・カッテージチーズ) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳			
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・なめこ) ○鰯の煮魚 (かれい・生麩) ○南瓜の磯辺揚げ (南瓜・青のり) ○枝豆おろし和え (枝豆・みかん缶・大根) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・人参) ○鶏肉生姜焼き (鶏もも・生姜・キャベツ・ミニトマト) ○山芋炒め煮 (山芋・のり) ○おくらの三杯酢 (おくら・赤ピーマン) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (ほうれん草・木綿豆腐) ○鮭味噌漬け焼き (トラウドサーモン) ○ひじき煮 (ひじき・さつま揚げ・人参・白滝・グリーンピース) ○わさび醤油和え (キャベツ・いんげん) ○漬物 (赤かつぱ)	Bは麺禁の方 A:親子とじそばセット おにぎり 茄子の田楽 あんみつ B:親子とじ煮セット 青菜ご飯 清まし汁 茄子の田楽 あんみつ		Bは麺禁の方 A:サンドイッチ 白菜シチュー コールスローサラダ フルーツ2点盛り B:鶏のレモンペッパー焼き 白菜シチュー コールスローサラダ フルーツ2点盛り		○筍と桜海老炊き込みご飯 (精白米・姫筍・桜海老・三つ葉) ○味噌汁 (南瓜・油揚げ) ○蟹入り五目卵焼き (卵・ずわい蟹・長葱・干し椎茸・いんげん・大根) ○鶏そぼろ煮 (キャベツ・赤ピーマン・鶏挽肉) ○お浸し (ほうれん草・糸鰹)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (生揚げ・キャベツ) ○ホック和風ムニエル (ほっけ・大根・万能葱) ○白滝と豚肉炒め煮 (豚ばら・人参・ピーマン・白滝) ○二色サラダ (ヤングコーン・ミニトマト) ○あさりと昆布の佃煮 (あさり・昆布)
		おっ	○フルーツヨーグルト (フルーツカクテル・りんご・バナナ・レーズン・ヨーグルト)	○ようかんロール	○フルーツ2点盛り (苺・甘夏柑)	○スイートポテト (さつま芋・生クリーム)	○ぶどうムース (ぶどうベース・牛乳)	○和風パンケーキ (ミックス粉・生クリーム・小豆・抹茶)	○フルーツポンチ (キウイフルーツ・バナナ・苺・フルーツカクテル缶・カクテルゼリー)	
		夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・わかめ) ○豚肉としめじ柳川風 (豚肩ロース・玉葱・なると・しめじ・卵・万能葱) ○ピーマンの金平 (ピーマン・黄ピーマン・白滝) ○白和え (木綿豆腐・當胡麻・いんげん・人参・黒蒟蒻) ○漬物 (しその実漬け)	○わかめご飯 (精白米) ○すいとん汁 (木綿豆腐・ごぼう・干し椎茸・大根・なると・豚もも・長葱) ○銀鰯柚庵焼き (ぎんがれい・柚子・はじかみ) ○梅おかか煮 (筍・人参・鰹節・梅干し・グリーンピース) ○香り漬け (白菜・黄ピーマン・しそ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・あさり) ○天ぷら (えび・南瓜・さつま芋・ピーマン・うど・大根・生姜) ○天つゆ ○胡麻和え (豆苗・人参・白胡麻) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白蒟蒻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・油揚げ) ○豆腐と蟹の旨煮 (木綿豆腐・ずわい蟹・長葱・干し椎茸・グリーンピース) ○蓮根と落ジャン辛炒め煮 (れんこん・ふき) ○梅肉和え (もやし・豆苗・梅干し) ○たらこ昆布の佃煮 (たらこ・昆布)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・いんげん) ○赤魚の煮魚 (あかうお・生麩) ○変わり金平牛蒡 (ごぼう・人参・豚ばら) ○胡桃和え (小松菜・菊・くるみ) ○漬物 (べつたら漬け)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (赤蒲鉾・長葱) ○鯖の西京焼き (さば・はじかみ) ○野菜の胡麻煮 (かぶ・いんげん・人参・白胡麻) ○沖縄もずくと胡瓜の和え物 (もずく・胡瓜・菊) ○漬物 (高菜漬け)	Bは麺禁の方 A:きしめんセット おにぎり じゃが芋のかき揚げ 酢味噌かけ B:落とし卵のあんかけセット わかめご飯 清まし汁 じゃが芋のかき揚げ 酢味噌かけ	
栄養目安			【エネルギー】 1618kcal 【蛋白質】 62.8g 【脂質】 35.4g 【炭水化物】 258.1g 【塩分】 8.5g	【エネルギー】 1622kcal 【蛋白質】 58.4g 【脂質】 40.0g 【炭水化物】 251.0g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 1624kcal 【蛋白質】 57.6g 【脂質】 42.6g 【炭水化物】 247.7g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 A:1627kcal B:1609kcal 【蛋白質】 A:60.5g B:55.4g 【脂質】 A:40.1g B:39.6g 【炭水化物】 A:252.1g B:252.8g 【塩分】 A:12.3g B:8.5g	【エネルギー】 1630kcal 【蛋白質】 63.5g 【脂質】 36.1g 【炭水化物】 256.5g 【塩分】 8.3g	【エネルギー】 1612kcal 【蛋白質】 61.2g 【脂質】 35.1g 【炭水化物】 254.8g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】 A:1607kcal B:1649kcal 【蛋白質】 A:56.4g B:56.3g 【脂質】 A:40.3g B:40.9g 【炭水化物】 A:249.8g B:259.7g 【塩分】 A:11.0g B:9.0g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

菜の花の栄養成分と働き



菜の花にはたんぱく質、β-カロチン、ビタミンB1・C、カルシウム、鉄分、食物繊維を多く含みます。疲れやすい方、便秘気味の方、がんを予防したい方、歯や骨を丈夫にしたい方、貧血を予防したい方、美肌になりたい方におすすめです！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

	4月4日(日)	4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)	
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・わかめ) ○肉焼売 (肉しゅうまい・パセリ) ○五目大豆煮 (大豆・ごぼう・人参・高野豆腐・黒蒟蒻) ○フルーツ (黄桃缶) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・玉葱) ○納豆 (納豆・長葱) ○野菜のパペロンチーノ (スナップエンドウ・ブロッコリー・グリーンアスパラ・赤ピーマン) ○辛子和え (ちんげん菜・人参) ○フルーツ (バナナ) ○牛乳	○パン (ミルクボール・ベジロール) ○豆と野菜のスープ (いんげん・大豆・玉葱・人参・トマト・マカロニ・ベーコン) ○バターソテー (もやし・コーン・赤ピーマン) ○卵サラダ (卵・玉葱) ○はちみつ ○豆乳ドリンク	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・油揚げ) ○五目卵焼きあんかけ (鶏肉・卵・人参・玉葱・ほうれん草) ○豆と野菜の煮物 (大豆・レッドキヌア・人参・枝豆・椎茸・いんげん・ごぼう・蓮根) ○お浸し (ほうれん草・糸鰹) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・油揚げ) ○肉団子の柚子おろしソース (鶏挽肉・玉葱・大根・柚子・サラダ菜) ○レモン和え (白菜・豆苗・かにかま・レモン) ○フルーツ (オレンジ) ○たまごソース ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・あさり) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○いんげんの金平 (いんげん・人参) ○ポテトサラダ (じゃが芋・人参) ○漬物 (たくあん) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○炊き合わせ (ごぼう巻き・生麩) ○ガーリックマリネ (おくら) ○フルーツ (みかん缶) ○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり) ○牛乳	
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・しめじ) ○赤魚山椒焼き (あかうお・さんしょう・はじかみ) ○キャベツ炒め煮 (キャベツ・赤ピーマン・さつま揚げ) ○わさび酢和え (うど・胡瓜・菊) ○漬物 (献上漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○鯖の竜田揚げ梅風味 (さば・梅干し・しそ・甘酢生姜) ○いんげん炒め煮 (いんげん・人参・油揚げ) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸) ○漬物 (赤かっぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・玉葱) ○鮭粕漬け焼き (トラウトサーモン・酒粕・大根) ○卵の花炒り (ごぼう・なると・グリーンピース・干し椎茸・おから) ○梅肉和え (えのき茸・かいわれ大根・鶏ささみ・梅干し) ○漬物 (青かっぱ)	Bは麺禁の方 A: じゃこ天うどんセット おにぎり 盛り合わせサラダ フルーツクリーム和え B: パプリカ風味焼きセット ゆかりご飯 盛り合わせサラダ フルーツクリーム和え	○赤かぶ青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (じゃが芋・岩のり) ○ぎせい豆腐 (鶏挽肉・木綿豆腐・卵・人参・いんげん・干し椎茸・ブロッコリー) ○大根とツナ生姜風味 (大根・まぐろ・生姜・万能葱) ○菊花和え (小松菜・菊)	○天津飯 (精白米・卵・人参・干し椎茸・ずいせいや・長葱・グリーンピース・紅生姜) ○中華スープ (きのこミックス・わかめ・コーン) ○ピリ辛酢醤油和え (ブロッコリー・えび) ○フルーツ (莓)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○ホッケの煮魚 (ほっけ・人参) ○たらこ炒め (キャベツ・菜の花・赤ピーマン・たらこ) ○トマトのおろし和え (トマト・大根) ○漬物 (高菜漬け)
		○フルーツヨーグルト (莓・りんご缶・みかん缶・ヨーグルト)	○わたようかん	○練乳苺 (いちご・練乳)	○よもぎ饅頭	○あられ・ミルクポーロ ○甘酒	○パウンドケーキ	○きんつば
		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○牛すき焼き風 (牛ばら・焼き豆腐・玉葱・長葱・白滝・人参・椎茸・春菊) ○温泉卵 (卵) ○柚子醤油和え (白菜・黄ピーマン・かにかま・柚子) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・おくら) ○鶏肉の甘辛煮 (鶏もも・ほうれん草) ○じゃが芋とろみ煮 (じゃが芋・人参・万能葱・山椒) ○胡麻だれかけ (ブロッコリー・カリフラワー・白胡麻) ○海老の佃煮 (あみえび)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・なめこ) ○ひじき入りハンバーグ (豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・ひじき・サニーレタス・トマト) ○落の含め煮 (ふき・人参・さつま揚げ) ○生姜和え (小松菜・菊・生姜) ○漬物 (べったら漬け)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (木綿豆腐・とろろ昆布) ○鰯の塩焼き (かれい・はじかみ) ○ピリ辛炒め (白蒟蒻・赤蒲鉾・いんげん) ○甘味噌かけ (アスパラ・カリフラワー・人参) ○昆布の佃煮 (しそ昆布)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (卵・おくら) ○酢豚風 (鶏もも・玉葱・ピーマン・人参・干し椎茸・筍) ○茄子の香味だれかけ (茄子・長葱・桜海老) ○もやし和え (もやし・赤蒲鉾・白胡麻・しそ) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (四季ごよみ・長葱) ○鱈の田楽 (あじ・白胡麻・甘酢生姜) ○炒め煮 (キャベツ・人参・ピーマン・さつま揚げ) ○胡桃和え (ほうれん草・もやし・胡桃) ○漬物 (桜大根)	Bは麺禁の方 A: 海老天そばセット おにぎり ツナマヨ和え フルーツ B: 秋刀魚の塩焼き定食 かおりご飯 清まし汁 ツナマヨ和え フルーツ
【エネルギー】 1669kcal 【蛋白質】 64.6g 【脂質】 44.0g 【炭水化物】 245.8g 【塩分】 8.1g		【エネルギー】 1617kcal 【蛋白質】 63.1g 【脂質】 35.7g 【炭水化物】 256.2g 【塩分】 8.0g	【エネルギー】 1606kcal 【蛋白質】 62.1g 【脂質】 48.3g 【炭水化物】 225.3g 【塩分】 7.2g	【エネルギー】 A: 1621kcal B: 1641kcal 【蛋白質】 A: 61.6g B: 59.4g 【脂質】 A: 38.7g B: 42.5g 【炭水化物】 A: 250.6g B: 248.7g 【塩分】 A: 12.9g B: 8.2g	【エネルギー】 1606kcal 【蛋白質】 52.2g 【脂質】 41.0g 【炭水化物】 250.8g 【塩分】 8.0g	【エネルギー】 1606kcal 【蛋白質】 65.0g 【脂質】 40.0g 【炭水化物】 240.2g 【塩分】 8.7g	【エネルギー】 A: 1627kcal B: 1678kcal 【蛋白質】 A: 62.5g B: 59.3g 【脂質】 A: 35.4g B: 43.5g 【炭水化物】 A: 258.2g B: 253.2g 【塩分】 A: 11.5g B: 7.6g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。

キャベツの栄養成分と働き



この時期は春キャベツが旬です。キャベツにはビタミンUが含まれています。ビタミンUはキャベジンとも呼ばれて、体内の傷ついた粘膜を修復する作用があり、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍の予防に効果があります。揚げ物による胃もたれも緩和してくれます。他にも、ビタミンC・K、カルシウム、食物繊維も豊富に含んでいます。キャベツは胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍の予防・便秘気味の方におすすめです！！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した「菜の花のめぐみ米」を使用しております。

作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

	4月11日(日)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17日(土)		
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・人参) ○ピーマンの卵とじ (ピーマン・赤ピーマン・卵) ○筍の和え物 (筍・菜の花・椎茸・人参) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○梅干し ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・油揚げ) ○海老団子のあんかけ (えび・グリーンピース) ○オイスター炒め (キャベツ・玉葱・人参) ○菜の花きのこ (なめこ・菜の花・しめじ) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○パン (黒コッペ) ○南瓜スープ (南瓜・玉葱・牛乳・生クリーム) ○チーズオムレツ (卵・チーズ・サニーレタス) ○野菜サラダ (キャベツ・人参・コーン・ピーマン) ○ブルーベリージャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・いんげん) ○温泉卵 (卵) ○穂先筍の土佐煮 (筍・鰹) ○わさび和え (小松菜・赤ピーマン) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○照り焼きつくね (鶏挽肉・長葱・パセリ) ○煮物 (うの花) ○のり和え (ほうれん草・のり) ○しそあんず (あんず漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・いんげん) ○風味納豆 (納豆・生姜・長芋・のり) ○金平牛蒡 (こぼろ・人参) ○胡桃和え (ちんげん菜・赤ピーマン・くるみ) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・おくら) ○煮物 (京風がんも・絹さや) ○ゆかり和え (菜の花・白菜・ゆかり) ○スパゲティサラダ (スパゲティ・人参) ○大豆の佃煮 (畑のポーク) ○牛乳		
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・おくら) ○豚肉薬味焼き (豚肩ロース・玉葱・にら・サニーレタス・トマト) ○茄子の煮物 (茄子・生麩) ○胡麻マヨ和え (キャベツ・いんげん・赤ピーマン・白胡麻) ○漬物 (べつたら漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・玉葱) ○鯖塩焼き (さば・しそ・はじかみ) ○長芋ステーキ (長芋・糸鰹・万能葱) ○うどの酢の物 (うど・胡瓜・海藻・菊) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・あさり) ○鶏のレモン醤油だれ (鶏もも・レモン・サラダ菜・トマト) ○蕪の含め煮 (かぶ・人参・絹さや) ○辛子和え (おくら・えのき茸) ○しばわかめ (茎わかめ)	Bは麺禁の方 A: 焼きそばセット おにぎり 中華スープ フルーツポンチ B: 蟹焼売セット わかめご飯 中華スープ 温野菜 フルーツポンチ		Bはパン禁の方 A: シーフードグラタンセット にんじんパン マーマレード コンソメスープ 菜の花とトマトのサラダ B: シーフードグラタンとおにぎりセット コンソメスープ 菜の花のサラダ 茹で卵 たいみそ		○山菜おこわ (精白米・もち米・山菜・油揚げ・人参・紅生姜) ○味噌汁 (小松菜・わかめ) ○ホツケ味噌焼き (ほっけ・大根・はじかみ) ○茄子と落の胡麻煮 (茄子・ふき・白胡麻・生麩) ○黄金和え (白菜・卵・わかめ)
		○青りんごゼリー (かんてん青りんご)	○苺ヨーグルト (苺・ヨーグルト)	○フルーツ2盛り (キウイフルーツ・バナナ)	○大納言白ようかん		○練乳苺 (苺・コンデンスミルク)	○焼き抹茶ドーナツ	
		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・絹さや) ○鱒の香り漬け (ます・長葱・もやし・黄ピーマン・糸鰹) ○牛蒡と牛肉カレー煮 (ごぼう・人参・牛ばら) ○韓国風のり和え (春菊・のり) ○漬物 (しば漬け)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○三平汁 (さけ・大根・じゃが芋・人参・木綿豆腐・長葱) ○豚と野菜味噌煮込み (豚ばら・かぶ・人参・いんげん・白蒟蒻) ○小松菜の炒め煮 (小松菜・さつま揚げ) ○二色サラダ (トマト・ロマネスコ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (なめこ・玉葱) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・ピーマン・うど・大根・生姜) ○天つゆ ○青じそドレッシング和え (もやし・赤ピーマン) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・油揚げ) ○鱈の梅柚子こしょうだれ (たら・梅干し・柚子こしょう・しそ・甘酢生姜) ○大根べっこう煮 (豚ばら・大根・グリーンピース) ○ピーナッツ和え (グリーンアスパラ・黄ピーマン・ピーナッツ) ○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わらび) ○秋刀魚の梅煮 (さんま・生姜・梅干し・生麩) ○白滝と豚肉炒め煮 (豚挽肉・白滝・黄ピーマン・ピーマン・長葱) ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・三つ葉) ○豚肉葱味噌漬け焼き (豚肩ロース・長葱・ししとう) ○南瓜の煮付け (南瓜・絹さや) ○サラダ (もやし・ブロッコリー・ミニトマト) ○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり)	Bは麺禁の方 A: 春の香りきしめんセット おにぎり 蒸し長芋味噌かけ アスパラ三杯酢 わかめご飯 清まし汁 蒸し長芋味噌かけ アスパラ三杯酢	
【エネルギー】 1644kcal 【蛋白質】 57.3g 【脂質】 43.4g 【炭水化物】 247.6g 【塩分】 8.3g		【エネルギー】 1624kcal 【蛋白質】 61.6g 【脂質】 41.9g 【炭水化物】 241.1g 【塩分】 8.4g	【エネルギー】 1645kcal 【蛋白質】 64.0g 【脂質】 38.5g 【炭水化物】 255.9g 【塩分】 7.7g	【エネルギー】 A:1607kcal B:1620kcal 【蛋白質】 A:56.9g B:57.0g 【脂質】 A:31.1g B:26.2g 【炭水化物】 A:266.5g B:282.2g 【塩分】 A:6.5g B:7.6g		【エネルギー】 A:1642kcal B:1640kcal 【蛋白質】 A:60.6g B:59.0g 【脂質】 A:51.5g B:51.1g 【炭水化物】 A:223.9g B:225.6g 【塩分】 A:7.3g B:7.1g	【エネルギー】 1642kcal 【蛋白質】 59.7g 【脂質】 40.0g 【炭水化物】 257.4g 【塩分】 8.5g	【エネルギー】 A:1619kcal B:1636kcal 【蛋白質】 A:63.4g B:67.1g 【脂質】 A:34.9g B:34.7g 【炭水化物】 A:257.2g B:259.0g 【塩分】 A:11.8g B:8.6g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承ください。



豚肉の栄養成分と働き

たんぱく質、ビタミンB1・B2、鉄分、ナイアシンを多く含みます。なかでも、ビタミンB1の含有量が多く疲労回復やイライラ感を抑えてくれます。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

	4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)		
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・人参) ○肉団子 (鶏挽肉・豚挽肉・玉葱・サラダ菜) ○炒め煮 (いんげん・白茹菘) ○煮豆 (うぐいす豆) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○里芋のりまぶし (里芋・人参・のり) ○8種の胡麻サラダ (ごぼう・筍・枝豆・人参・蓮根・コーン・椎茸・木耳) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳	○パン (ミルクボール・バターロール) ○さつま芋スープ (さつま芋・玉葱・生クリーム) ○スクランブルエッグ (卵・牛乳・サニーレタス) ○コールスローサラダ (キャベツ・コーン・人参) ○苺ジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・小松菜) ○ほっけ味噌漬け (ほっけ・パセリ) ○ガーリックソテー (もやし・きのこミックス・ピーマン) ○しそあんず (あんず漬け) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・玉葱) ○じゃがバター茶巾 (じゃが芋・卵・グリーンピース・パセリ) ○ひじきと野菜の煮物 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキヌア・油揚げ・椎茸・白胡麻) ○胡桃和え (小松菜・赤ピーマン・くるみ) ○漬物 (たくあん) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○おくら納豆 (納豆・おくら) ○蕪の土佐煮 (かぶ・人参・糸鰹) ○小松菜の煮浸し (小松菜・油揚げ) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・玉葱) ○炊き合わせ (がんも・おくら) ○とろろ芋 (長芋・青のり) ○フルーツ (洋梨缶) ○梅干し ○牛乳		
	昼食	○御飯 (精白米) ○三色かき玉汁 (長葱・絹さや・人参・卵) ○鶏の梅焼き (鶏もも・梅干し・トマト・しそ) ○芋と桜海老の煮物 (じゃが芋・桜海老・グリーンピース) ○生姜醤油和え (白菜・人参・わかめ・生姜) ○漬物 (野沢菜)	○御飯 (精白米) ○コンソメスープ (あさり・しめじ) ○メンチカツプレート (豚挽肉・玉葱・キャベツ・カリフラワー・ロマネスコ・ほうれん草・コーン・人参・トマト) ○マリネ (かにかま・玉葱・黄ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○鱈のレモン醤油蒸し (たら・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・長葱・レモン) ○大根の信田煮 (大根・人参・油揚げ・絹さや) ○ピーナッツ和え (いんげん・しめじ・人参・ピーナッツ) ○漬物 (しば漬け)	Bは麺禁の方 A: 海老たぬきそばセット おにぎり 豆腐田楽 ヨーグルト苺ソース B: 銀鯉の塩焼き定食 青菜ご飯 清まし汁 銀鯉の塩焼き 豆腐田楽 ヨーグルト苺ソース		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○鯖の塩焼き (さば・大根・はじかみ) ○白滝ピリ辛炒め (白滝・ピーマン・椎茸・人参) ○磯辺和え (ちんげん菜・蒲鉾・のり) ○大豆の佃煮 (畑のポーク)	Bはカレー禁・お粥の方 A: シーフードカレーセット コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け フルーツ B: 鱒のムニエルセット 御飯 コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け フルーツ	
		○フルーツ2点盛り (甘夏柑・いちご)	○ピーチゼリー (ピーチミックス)	○フルーツ2点盛り (オレンジ・パイナップル)	○メープルパンケーキ		○プリンアラモード (プリンミックス・牛乳・生クリーム・苺・みかん缶)	○黒糖ミルクサンド	
		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・豆麩) ○秋刀魚おろしポン酢煮 (さんま・大根・万能葱) ○牛蒡と人参じゃこ炒め (ごぼう・人参・ちりめんじゃこ) ○オニオンライス (玉葱・黄ピーマン・糸鰹) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○けんちん汁 (大根・人参・鶏もも・木綿豆腐・長葱) ○赤魚たまり漬け焼き (あかうお・しそ・はじかみ) ○茄子鍋しぎ (茄子・ピーマン) ○辛子和え (菜の花・菊) ○漬物 (青かつば)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・おくら) ○鶏の胡麻だれ焼き (鶏もも・白胡麻・トマト・パセリ) ○筍の炒め煮 (筍・人参・長葱・さつま揚げ・生姜・万能葱) ○梅なめ茸和え (ほうれん草・梅なめ茸) ○昆布の佃煮 (しそ昆布)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (庄内麩・三つ葉) ○照りたまハンバーグ (牛挽肉・豚挽肉・玉葱・卵・サラダ菜・トマト) ○蓮根金平 (れんこん・人参・絹さや) ○お浸し (菜の花・糸鰹) ○漬物 (べったら漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○鶏の野菜あんかけ (鶏もも・もやし・赤ピーマン・ピーマン・干し椎茸) ○落の煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○長芋とモロヘイヤ三杯酢 (長芋・モロヘイヤ) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白茹菘・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・人参) ○筍つくね (筍・鶏挽肉・長葱・白胡麻・ししとう) ○温泉卵のあんかけ (卵・万能葱) ○ゆずしめじ (ほうれん草・しめじ・柚子) ○しばわかめ (茎わかめ)	Bは麺禁の方 A: あんかけうどんセット おにぎり 精進揚げ もみ漬け B: 豚と大根こつり煮定食 ゆかりご飯 清まし汁 精進揚げ もみ漬け	
【エネルギー】 1616kcal 【蛋白質】 61.2g 【脂質】 37.0g 【炭水化物】 251.2g 【塩分】 8.3g		【エネルギー】 1699kcal 【蛋白質】 60.8g 【脂質】 42.8g 【炭水化物】 262.0g 【塩分】 8.4g	【エネルギー】 1608kcal 【蛋白質】 63.8g 【脂質】 45.6g 【炭水化物】 230.4g 【塩分】 7.2g	【エネルギー】 A: 1622kcal B: 1641kcal 【蛋白質】 A: 60.8g B: 61.4g 【脂質】 A: 38.6g B: 41.0g 【炭水化物】 A: 251.8g B: 247.9g 【塩分】 A: 9.6g B: 7.4g		【エネルギー】 1619kcal 【蛋白質】 62.3g 【脂質】 35.1g 【炭水化物】 258.7g 【塩分】 8.3g	【エネルギー】 A: 1633kcal B: 1620kcal 【蛋白質】 A: 63.6g B: 66.8g 【脂質】 A: 37.3g B: 38.0g 【炭水化物】 A: 252.9g B: 244.4g 【塩分】 A: 9.0g B: 6.9g	【エネルギー】 A: 1619kcal B: 1674kcal 【蛋白質】 A: 47.8g B: 48.3g 【脂質】 A: 42.4g B: 46.3g 【炭水化物】 A: 251.7g B: 256.1g 【塩分】 A: 10.6g B: 8.3g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承ください。

筍の栄養成分と働き

筍にはビタミンB1・B2・C・Eやカリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維は腸の動きをよくしたり、コレステロールの吸収を抑えたりするので、便秘解消、大腸がん予防、動脈硬化予防などが期待できます。カリウムは過剰なナトリウムを体外に排出して血圧を安定させる働きがあります。ビタミンB群は脂肪の燃焼を高め、新陳代謝を良くしてくれます。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵