

# ◆今週の献立◆



4月20日 ~ 4月26日

	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
<b>朝食</b>	雑炊 果物 飲み物	粥食 菜の花和え 果物 飲み物	粥食 卵焼き 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	494kcal	548kcal	444kcal	491kcal	522kcal	454kcal
蛋白質	16g	14.8g	18.4g	14g	14.1g	13.7g	13.7g
脂質	10.6g	8.7g	12.2g	10.4g	9.1g	13g	11.5g
炭水化物	97.2g	93.9g	94.1g	77.3g	92.8g	92g	77.6g
食塩相当量	1.3g	0.9g	1.2g	1g	0.7g	0.5g	0.9g
<b>昼食</b>	米飯 チキンカツ 付)サラダ 和風マリネ 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 付)サラダ タラコスパゲティ 味噌汁	米飯 あんかけうどん 五目大豆 果物	米飯 大和煮 サラダ 味噌汁	米飯 幽庵焼き 付)煮物 炒め煮 清汁	米飯 ソース焼きそば ツナ和え 味噌汁	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 きんぴらごぼう 清汁
エネルギー	598kcal	712kcal	624kcal	619kcal	537kcal	717kcal	591kcal
蛋白質	26.8g	26.4g	21.4g	20.4g	23g	24.6g	27.6g
脂質	17.1g	27.2g	14.9g	18.3g	7.8g	16.4g	11.2g
炭水化物	88.8g	92.1g	102.9g	97.4g	96.8g	126.7g	98.1g
食塩相当量	3.2g	2.9g	2.9g	3g	2.6g	3.6g	2.7g
<b>夕食</b>	米飯 魚のごまだれかけ 付)和え物 ゆず味噌田楽 酢の物	米飯 焼き魚 付)煮物 じゃが芋とサケの煮物 ほうれん草ともやしのナム ル	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 干草蒸し 付)煮物 麻婆豆腐 胡瓜と人参のサラダ	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 魚の塩焼き 付)煮物 煮奴 おかか和え	米飯 オムレツ 付)サラダ ひじき炒り煮 中華和え
エネルギー	485kcal	506kcal	580kcal	556kcal	601kcal	563kcal	580kcal
蛋白質	22.9g	23.6g	19.7g	21.4g	18.2g	26.5g	21.4g
脂質	6.3g	8.4g	16.1g	15.4g	15.9g	13.8g	15.6g
炭水化物	86.4g	89.1g	91.9g	85.9g	100.3g	88g	92.7g
食塩相当量	2g	2.1g	1.8g	2.1g	1.6g	1.6g	2.4g

## ひじき



ひじきはカルシウム、鉄、リン、カリウムなどのミネラルを多く含み食物繊維も豊富です。ひじきの鉄は吸収がよくありませんが、野菜と一緒に食べると野菜のビタミンCが鉄の吸収を助けてくれます。



焼きそば



鶏の南蛮漬け