

栄 養 月 報

2023年4月1日 ～ 2023年4月30日 （ 美木多いっちゃん保育園 ， 乳児 ）

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	726.00	38.21	34.0	131	2.3	0.4	29.6	0	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	58.50	3.08	7.0	10	0.3	0.2	1.6	13	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	133.34	7.02	12.0	8	0.2	0.0	1.8	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	113.98	6.00	6.5	22	0.5	0.4	4.0	14	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	20.00	1.05	12.0	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いも類加工品	20.16	1.06	1.5	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		61.65	3.24	4.5	12	0.0	0.0	3.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	48.20	2.54	6.0	5	0.3	0.4	0.0	0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	20.00	1.05	2.5	3	0.2	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		2.30	0.12	0.6	1	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	521.80	27.46	25.0	9	0.5	0.0	2.0	8	18	0.2	113	0.01	0.02	9	0.7	0.0
	その他の野菜類	820.10	43.16	35.0	12	0.5	0.0	2.8	2	11	0.1	1	0.01	0.01	7	0.7	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	83.20	4.38	20.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	142.00	7.47	3.5	5	0.0	0.0	1.3	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		46.40	2.44	3.0	1	0.1	0.0	0.1	1	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.01	0.26	0.5	1	0.0	0.0	0.1	11	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	165.00	8.68	10.0	11	1.6	0.5	0.0	11	2	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	24.61	1.30	2.5	4	0.3	0.3	0.0	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	24.00	1.26	0.5	1	0.1	0.0	0.2	11	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	349.00	18.37	13.0	32	3.5	1.9	0.0	10	1	0.2	3	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	40.00	2.11	1.5	4	0.2	0.2	0.2	4	5	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		40.50	2.13	5.5	3	0.3	0.2	0.0	3	1	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3526.30	185.59	160.0	113	6.1	7.1	8.9	76	204	0.0	71	0.07	0.28	2	0.0	0.2
	乳製品	21.00	1.11	20.0	4	0.1	0.2	0.3	4	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	44.77	2.36	1.5	18	0.0	2.0	0.1	10	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	14.50	0.76	0.5	6	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.52	0.03	0.2	0	0.0	0.0	0.0	11	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	43.74	2.30	2.0	2	0.2	0.0	0.2	132	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	39.00	2.05	2.0	4	0.3	0.1	0.5	101	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	79.74	4.20	4.5	9	0.1	0.2	1.3	124	2	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.3
その他	その他	579.00	30.47	25.0	44	0.8	1.7	6.3	37	19	0.7	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	508.20	26.75	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					483	18.5	16.6	66.4	593	280	2.1	208	0.20	0.40	20	2.6	1.2
基 準 値					459	19.1	12.8	0.0	0	209	2.3	184	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					105.23	96.86	129.69	—	—	133.97	91.30	113.04	80.00	148.15	100.00	—	80.00

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計
171 kcal	149 kcal	74 kcal	12.2 g	10.4 g	475 人	475 人	0 人	0 人	475 人	0 人	1425 人
穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比		動物性蛋白質比		動物性脂質比			
$\frac{171}{483} \times 100 = 35.4\%$		$\frac{16.6 \times 9}{483} \times 100 = 30.9\%$		$100 - 30.9 - \left(\frac{18.5 \times 4}{483} \times 100 \right) = 53.8\%$		$\frac{12.2}{18.5} \times 100 = 65.9\%$		$\frac{10.4}{16.6} \times 100 = 62.7\%$			

栄 養 月 報

2023年4月1日 ～ 2023年4月30日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	907.50	47.76	42.0	163	2.9	0.5	37.1	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	4.05	12.0	12	0.4	0.3	2.0	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	266.66	14.03	16.0	16	0.4	0.1	3.6	10	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	142.48	7.50	8.5	28	0.7	0.5	5.0	18	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	25.00	1.32	15.0	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いも類加工品	25.21	1.33	2.0	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖及び甘味類	77.15	4.06	5.5	15	0.0	0.0	3.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	60.25	3.17	7.5	6	0.4	0.5	0.0	0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	25.00	1.32	3.0	3	0.3	0.2	0.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		2.88	0.15	1.0	1	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	652.27	34.33	30.0	11	0.6	0.1	2.5	10	22	0.3	142	0.02	0.02	11	1.0	0.0
	その他の野菜類	1025.14	53.95	45.0	14	0.6	0.0	3.6	2	14	0.1	2	0.02	0.01	8	0.9	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	34.00	1.79	20.0	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	果実加工品	177.50	9.34	4.0	6	0.0	0.0	1.6	0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		58.00	3.05	3.5	1	0.1	0.0	0.2	1	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	6.28	0.33	0.5	1	0.0	0.0	0.2	14	3	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.0
魚介類	魚介類（生）	166.25	8.75	10.0	11	1.6	0.5	0.0	11	2	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	30.77	1.62	2.0	4	0.4	0.3	0.0	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	30.00	1.58	0.5	2	0.2	0.0	0.2	14	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	456.25	24.01	15.0	42	4.5	2.5	0.0	13	1	0.2	4	0.08	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	60.00	3.16	1.5	5	0.4	0.3	0.3	6	8	0.4	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
卵類		50.63	2.66	10.0	4	0.3	0.3	0.0	4	1	0.0	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2032.88	106.99	100.0	65	3.5	4.1	5.1	44	118	0.0	41	0.04	0.16	1	0.0	0.1
	乳製品	26.25	1.38	20.0	5	0.1	0.3	0.4	5	3	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	55.97	2.95	2.0	23	0.0	2.5	0.1	13	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	18.13	0.95	1.0	7	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.61	0.03	0.5	0	0.0	0.0	0.0	12	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	54.71	2.88	3.8	2	0.2	0.0	0.3	164	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	48.75	2.57	3.2	5	0.3	0.2	0.6	127	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	99.73	5.25	7.0	10	0.1	0.3	1.7	156	2	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.4
その他	その他	663.63	34.93	30.0	38	0.8	1.5	5.4	33	15	1.1	0	0.02	0.01	2	0.2	0.1
	その他 1	635.25	33.43	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					506	18.8	15.9	75.3	681	210	2.8	217	0.23	0.29	24	3.5	1.3
基 準 値					510	21.0	14.2	0.0	551	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充 足 率					99.22	89.52	111.97	—	123.59	91.30	127.27	114.21	82.14	90.63	120.00	109.38	92.86

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計
220 kcal	143 kcal	75 kcal	11.0 g	8.4 g	0 人	1710 人	0 人	0 人	1710 人	0 人	3420 人
穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比		動物性蛋白質比		動物性脂質比			
$\frac{220}{506} \times 100 = 43.5\%$		$\frac{15.9 \times 9}{506} \times 100 = 28.3\%$		$100 - 28.3 - (\frac{18.8 \times 4}{506} \times 100) = 56.8\%$		$\frac{11.0}{18.8} \times 100 = 58.5\%$		$\frac{8.4}{15.9} \times 100 = 52.8\%$			

献立予定(実施)表

(2023年 4月 1日～2023年 4月 2日)

4月 1日 (土)	4月 2日 (日)					
E 477kcal 蛋白 16.0g 脂質 14.7g 炭水 73.4g 食塩 1.2g 食繊 2.7g						
朝食	朝食					
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚						
昼食	昼食					
■中華丼 米 50.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g みりん 2.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.7g ■ほうれん草のスープ ほうれん草 12.0g コーン 5.0g 玉ねぎ 12.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 30.0g						
3時	3時					
■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚						

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 4月 3日～2023年 4月 9日)

4月 3日 (月)	4月 4日 (火)	4月 5日 (水)	4月 6日 (木)	4月 7日 (金)	4月 8日 (土)	4月 9日 (日)
E 562kcal 蛋白 19.4g 脂質 25.2g 炭水 68.5g 食塩 0.9g 食繊 3.0g	E 537kcal 蛋白 20.0g 脂質 21.9g 炭水 66.7g 食塩 0.6g 食繊 2.9g	E 363kcal 蛋白 12.7g 脂質 8.2g 炭水 62.5g 食塩 1.9g 食繊 2.1g	E 455kcal 蛋白 20.1g 脂質 18.2g 炭水 56.4g 食塩 1.3g 食繊 5.1g	E 556kcal 蛋白 17.2g 脂質 16.0g 炭水 88.2g 食塩 2.1g 食繊 2.9g	E 410kcal 蛋白 11.7g 脂質 13.1g 炭水 64.7g 食塩 1.4g 食繊 1.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■豚肉の彩り炒め 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g 三色ピーマン 25.0g エリンギ 8.0g ごま油 1.0g 上白糖 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g 片栗粉 0.2g ■コールスローサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 4.0g 酢 0.8g 上白糖 0.6g 塩 適量 ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■赤魚の生姜煮 赤魚 1/2切 濃口しょうゆ 1.0g 水 12.8g しょうが 0.9g 上白糖 0.8g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■もやしと青菜の和え物 もやし 18.0g 小松菜 14.0g 人参 3.6g チャンボンスライス 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6g しめじ 5.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■きつねうどん うどん 1/3玉 揚げ 8.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.6g かまぼこ 5.0g ほうれん草 10.0g 人参 5.0g しめじ 5.0g 濃口しょうゆ 6.5g みりん 0.5g 風味だし汁 123.0g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.0g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■バナナ バナナ 1/3本	■ロールパン ロールパン 1h'ッパ ■鶏のトマト煮 鶏肉 2枚 玉ねぎ 25.0g じゃが芋 20.0g しめじ 8.0g グリーンピース 3.0g トマトホール缶 11.2g ケチャップ 5.0g 塩 適量 コンソメ 0.1g ■きゅうりと大根のサラダ きゅうり 10.0g 大根 30.0g 人参 4.0g ツナ 4.0g ごまだれ 4.0g ■野菜スープ チンゲン菜 12.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 3.6g コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量	■ハヤシライス 米 50.0g 牛肉 20.0g マッシュルーム 4.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g なたね油 0.2g 水 50.0g コンソメ 0.2g ケチャップ 2.0g 上白糖 2.0g 塩 適量 ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■わかめのさっぱり和え わかめ 0.4g 白菜 35.0g コーン 3.0g 人参 5.0g ポン酢 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 適量 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■ベーコンピラフ 米 50.0g ベーコン 6.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 6.0g 塩 適量 こしょう 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■コンソメスープ 玉ねぎ 10.0g コーン 3.0g 人参 5.0g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■みかん缶 みかん缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 10.0g 無塩バター 10.0g 上白糖 8.0g ベーキングパウダー 適量 鶏卵 10.0g レモン 3.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■フライドポテト シューストポテト 50.0g 塩 適量 パセリ 1.0g 植物油 4.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■鮭わかめおにぎり 米 36.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 16.0g 黄桃缶 16.0g 杏仁豆腐 14.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■スコーン 小麦粉 12.5g ベーキングパウダー 0.5g 無塩バター 2.5g 上白糖 2.2g 塩 適量 牛乳 6.0g いちごジャム 4.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

献立予定(実施)表

(2023年 4月10日～2023年 4月16日)

4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)	4月16日 (日)
E 514kcal 蛋白 19.2g 脂質 16.9g 炭水 75.1g 食塩 1.2g 食繊 2.3g	E 321kcal 蛋白 14.2g 脂質 7.7g 炭水 51.9g 食塩 0.7g 食繊 2.9g	E 501kcal 蛋白 19.3g 脂質 19.9g 炭水 64.8g 食塩 1.0g 食繊 3.2g	E 454kcal 蛋白 19.4g 脂質 13.5g 炭水 67.0g 食塩 1.3g 食繊 1.7g	E 545kcal 蛋白 15.8g 脂質 19.0g 炭水 79.4g 食塩 1.7g 食繊 2.2g	E 463kcal 蛋白 13.5g 脂質 13.6g 炭水 75.0g 食塩 1.1g 食繊 1.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 50.0g 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.8g 上白糖 1.4g ■キャベツのおかか和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g 揚げ 1.8g 味噌 4.0g	■肉うどん うどん 1/3玉 牛肉 20.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g うす口しょうゆ 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ 40.0g グリーンピース 3.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ご飯 米 40.0g ■ホイコーロー 豚肉 25.0g 玉ねぎ 24.0g キャベツ 20.0g 人参 5.0g ピーマン 6.0g チキンスープ 0.1g 濃口しょうゆ 0.1g 赤だし 3.0g 酒 1.0g 上白糖 1.2g なたね油 0.2g ■もやしの中華サラダ もやし 25.0g きゅうり 8.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.8g 塩 適量 ■中華スープ えのき 5.0g 玉ねぎ 8.0g わかめ 0.2g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.6g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 0.6g 無塩バター 2.0g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のポン酢和え 白菜 35.0g 人参 4.0g コーン 5.0g コーン 3.0g ポン酢 1.4g 上白糖 0.8g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1個 植物油 4.0g ケチャップ 3.0g とんかつソース 2.0g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■大豆の五目煮 大豆 15.0g 大根 8.0g 人参 4.0g こんにゃく 5.0g 干し椎茸 0.2g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.7g 酒 2.5g みりん 0.7g ■麴の味噌汁 おつゆ麴 1.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■チャーハン 米 50.0g 鶏ミンチ 15.0g 人参 5.6g 玉ねぎ 5.6g ねぎ 1.5g コーン 5.0g チキンスープ 0.8g 濃口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ごま油 0.2g ■春雨スープ 春雨 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g なたね油 4.7g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 100.0g ■チヂミ 豚ミンチ 7.0g にら 4.0g 玉ねぎ 3.5g 小麦粉 9.0g 片栗粉 1.8g 塩 0.1g 水 10.8g 鶏卵 3.5g ボン酢 1.8g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉ふのラスク おつゆ麴 5.0g なたね油 6.0g 上白糖 8.0g きな粉 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロサンド 全粒粉ｸﾞﾗｯｶｰ 4枚 マシュマロ 2個	■牛乳 牛乳 100.0g ■メープル蒸しパン メープルシロップ 4.0g ホットケーキミックス 16.0g 牛乳 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2023年 4月17日～2023年 4月23日)

4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)	4月23日 (日)
E 499kcal 蛋白 21.3g 脂質 16.3g 炭水 70.9g 食塩 1.9g 食繊 3.1g	E 473kcal 蛋白 17.6g 脂質 14.0g 炭水 73.2g 食塩 1.2g 食繊 2.5g	E 450kcal 蛋白 21.6g 脂質 18.4g 炭水 51.4g 食塩 1.7g 食繊 2.3g	E 488kcal 蛋白 22.7g 脂質 17.9g 炭水 62.9g 食塩 1.1g 食繊 2.8g	E 532kcal 蛋白 19.4g 脂質 22.5g 炭水 65.4g 食塩 1.3g 食繊 3.0g	E 315kcal 蛋白 13.0g 脂質 11.0g 炭水 44.5g 食塩 1.6g 食繊 1.6g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 36.0g 玉ねぎ 18.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.4g 風味だし汁 21.6g 片栗粉 0.3g なたね油 0.2g ほうれん草 18.0g 人参 3.6g 濃口しょうゆ 2.4g 上白糖 1.2g のり 0.6g ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 1.5g インゲン 3.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■八宝菜 豚肉 20.0g えび 5.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g たけのこ 5.0g チンゲン菜 10.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.0g ごま油 0.2g 塩 適量 片栗粉 0.7g ■餃子 ギョーザ 1個 ■中華スープ もやし 12.0g えのき 5.0g にら 1.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■筍ご飯 米 40.0g 揚げ 3.0g たけのこ 10.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.6g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 適量 酒 0.7g なたね油 0.2g ■小松菜のお浸し 小松菜 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g 風味だし汁 1.0g ■白菜の味噌汁 白菜 10.0g さつま揚げ 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■牛肉のカレー炒め 牛肉 30.0g 玉ねぎ 25.0g キャベツ 20.0g パブリカ(赤) 8.0g カレールー 0.8g コンソメ 適量 塩 適量 なたね油 0.2g ■インゲンの和え物 インゲン 25.0g ツナ 4.7g 人参 4.7g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■豆腐のスープ 絹ごし豆腐 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 0.9g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 40.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 0.6g 塩 適量 片栗粉 2.0g 植物油 2.5g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 30.0g 人参 5.0g ごま 0.5g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■五目うどん うどん 1/3玉 揚げ 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.6g チャンボンスライス 5.0g ほうれん草 10.0g 人参 5.0g 玉ねぎ 5.0g 濃口しょうゆ 6.5g みりん 0.5g 風味だし汁 123.0g ■白菜のおかか和え 白菜 39.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■黄桃 黄桃缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 10.0g 鶏卵 2.0g 牛乳 7.5g チーズ 5.0g 上白糖 2.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■りんご寒天 寒天 0.4g 水 12.0g アップルジュース 40.0g 上白糖 2.4g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ツナサンド 食パン 2/4枚 ツナ 10.0g 玉ねぎ 10.0g エッグケア 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリンアラモード プリンミックス 12.9g 水 55.0g ホイップ 8.0g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ルヴァンクラッカー 全粒粉クラッカー 1枚	

献立予定(実施)表

(2023年 4月24日～2023年 4月30日)

4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30日 (日)
E 459kcal 蛋白 18.3g 脂質 15.0g 炭水 66.0g 食塩 1.5g 食繊 2.6g	E 444kcal 蛋白 20.3g 脂質 15.6g 炭水 59.3g 食塩 1.6g 食繊 2.2g	E 503kcal 蛋白 17.1g 脂質 18.9g 炭水 69.2g 食塩 1.6g 食繊 3.0g	E 210kcal 蛋白 7.5g 脂質 10.3g 炭水 24.4g 食塩 0.3g 食繊 0.2g	E 447kcal 蛋白 17.9g 脂質 13.2g 炭水 64.8g 食塩 1.6g 食繊 2.7g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食塩 g 食繊 g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■親子丼 米 50.0g 鶏卵 20.0g 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 30.0g みつば 1.0g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 酒 1.5g 風味だし汁 10.0g ■切干大根と青菜のごま和え 切干大根 1.6g 風味だし汁 13.0g 上白糖 0.5g うす口しょうゆ 1.0g ごま 1.0g 塩 適量 小松菜 20.0g 人参 5.0g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■白菜と厚揚げの煮物 白菜 35.0g 厚揚げ 10.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g かまぼこ 4.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1個 デミソース 15.0g ケチャップ 6.7g 人参 10.0g コンソメ 0.2g 上白糖 0.2g ■グリーンサラダ ブロッコリー 18.0g きゅうり 5.0g ツナ 4.0g 和風ドレッシング 4.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g 塩 適量 うす口しょうゆ 0.5g 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■お弁当会	■ご飯 米 40.0g ■チャプチェ 豚肉 25.0g 春雨 5.4g 玉ねぎ 18.0g 人参 4.5g ピーマン 5.0g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.0g チキンスープ 0.4g 上白糖 1.5g ごま 0.8g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 2個 ■わかめスープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 14.0g コーン 4.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■昭和の日	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■カルピス寒天 寒天 0.5g 水 37.0g カルピス 8.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■プレーンクッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 2.8g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g		

献立予定(実施)表

(2023年 4月 3日～2023年 4月 9日)

4月 3日 (月)	4月 4日 (火)	4月 5日 (水)	4月 6日 (木)	4月 7日 (金)	4月 8日 (土)	4月 9日 (日)
E 616kcal 蛋白 20.2g 脂質 26.7g 炭水 78.1g 食塩 1.1g 食繊 3.6g	E 542kcal 蛋白 18.8g 脂質 20.7g 炭水 71.8g 食塩 0.8g 食繊 3.6g	E 413kcal 蛋白 12.8g 脂質 4.7g 炭水 82.7g 食塩 2.7g 食繊 2.6g	E 458kcal 蛋白 21.1g 脂質 18.6g 炭水 53.8g 食塩 1.6g 食繊 5.8g	E 582kcal 蛋白 17.2g 脂質 13.7g 炭水 100.4g 食塩 2.2g 食繊 3.6g	E 451kcal 蛋白 10.5g 脂質 12.6g 炭水 76.8g 食塩 1.4g 食繊 1.8g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■豚肉の彩り炒め 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g 三色ピーマン 31.2g エリンギ 10.0g ごま油 1.2g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 1.2g 片栗粉 0.2g ■コールスローサラダ キャベツ 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g エッグケア 5.0g 酢 1.0g 上白糖 0.7g 塩 適量 ■揚げの味噌汁 揚げ 2.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■赤魚の生姜煮 赤魚 1/2切 濃口しょうゆ 1.2g 水 16.0g しょうが 1.1g 上白糖 1.0g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■もやしと青菜の和え物 もやし 22.5g 小松菜 17.5g 人参 4.5g チャンボンスライス 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.7g しめじ 6.2g 人参 6.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■きつねうどん うどん 2/3玉 揚げ 10.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.7g かまぼこ 6.2g ほうれん草 12.5g 人参 6.2g しめじ 6.2g 濃口しょうゆ 8.1g みりん 0.6g 風味だし汁 153.7g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 27.5g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.3g ■バナナ バナナ 1/2本	■ロールパン ロールパン 1パック ■鶏のトマト煮 鶏肉 3枚 玉ねぎ 31.2g じゃが芋 25.0g しめじ 10.0g グリーンピース 3.7g トマトホール缶 14.0g ケチャップ 6.2g 塩 適量 コンソメ 0.1g ■きゅうりと大根のサラダ きゅうり 12.5g 大根 37.5g 人参 5.0g ツナ 5.0g ごまだれ 5.0g ■野菜スープ チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.5g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量	■ハヤシライス 米 62.5g 牛肉 25.0g マッシュルーム 5.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g なたね油 0.2g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 2.5g 塩 適量 ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■わかめのさっぱり和え わかめ 0.5g 白菜 43.7g コーン 3.7g 人参 6.2g ボン酢 1.2g 上白糖 0.6g ごま油 適量 ■パイン缶 パイン缶 37.5g	■ベーコンピラフ 米 62.5g ベーコン 7.5g 玉ねぎ 18.7g 人参 7.5g 塩 適量 こしょう 適量 コンソメ 1.2g なたね油 0.2g ■コンソメスープ 玉ねぎ 12.5g コーン 3.7g 人参 6.2g コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■みかん缶 みかん缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 125.0g ■マドレーヌ 小麦粉 12.5g 無塩バター 12.5g 上白糖 10.0g ベーキングパウダー 適量 鶏卵 12.5g レモン 4.0g	■牛乳 牛乳 125.0g ■フライドポテト シューストポテト 62.5g 塩 適量 パセリ 1.2g 植物油 5.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 125.0g ■鮭わかめおにぎり 米 45.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.2g	■牛乳 牛乳 125.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 20.0g 黄桃缶 20.0g 杏仁豆腐 17.5g	■牛乳 牛乳 125.0g ■スコーン 小麦粉 15.6g ベーキングパウダー 0.6g 無塩バター 3.1g 上白糖 2.8g 塩 適量 牛乳 7.5g いちごジャム 5.2g	■牛乳 牛乳 125.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

献立予定(実施)表

(2023年 4月10日～2023年 4月16日)

4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)	4月16日 (日)
E 555kcal 蛋白 19.6g 脂質 16.2g 炭水 86.1g 食塩 1.3g 食繊 2.9g	E 350kcal 蛋白 14.5g 脂質 4.2g 炭水 65.7g 食塩 0.9g 食繊 3.7g	E 520kcal 蛋白 19.9g 脂質 19.1g 炭水 71.4g 食塩 1.3g 食繊 4.3g	E 457kcal 蛋白 18.1g 脂質 11.9g 炭水 72.9g 食塩 1.6g 食繊 2.1g	E 591kcal 蛋白 16.3g 脂質 18.1g 炭水 92.8g 食塩 1.8g 食繊 2.6g	E 536kcal 蛋白 13.5g 脂質 13.5g 炭水 93.4g 食塩 1.1g 食繊 1.9g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 62.5g 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 2.2g 上白糖 1.7g ■キャベツのおかか和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g 揚げ 2.2g 味噌 5.0g	■肉うどん うどん 2/3玉 25.0g 牛肉 18.7g 玉ねぎ 6.2g 人参 1.8g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ 50.0g グリーンピース 3.7g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■ご飯 米 50.0g ■ホイコーロー 豚肉 31.2g 玉ねぎ 30.0g キャベツ 25.0g 人参 6.2g ピーマン 7.5g チキンスープ 0.1g 濃口しょうゆ 0.1g 赤だし 3.7g 酒 1.2g 上白糖 1.5g なたね油 0.2g ■もやしの中華サラダ もやし 31.2g きゅうり 10.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 1.0g 塩 適量 ■中華スープ えのき 6.2g 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 1.2g 酒 0.7g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 0.7g 無塩バター 2.5g 小松菜 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のポン酢和え 白菜 43.7g 人参 6.2g コーン 3.7g ポン酢 1.8g 上白糖 1.0g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1+1/2個 5.0g 植物油 3.7g ケチャップ 2.5g とんかつソース 12.5g キャベツ 適量 ■大豆の五目煮 大豆 18.7g 大根 10.0g 人参 5.0g こんにゃく 6.2g 干し椎茸 0.2g 濃口しょうゆ 1.8g 上白糖 0.8g 酒 3.1g みりん 0.8g ■麴の味噌汁 おつゆ麴 1.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■チャーハン 米 62.5g 鶏ミンチ 18.7g 人参 7.0g 玉ねぎ 7.0g ねぎ 1.8g コーン 6.2g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.7g 塩 適量 ごま油 0.2g ■春雨スープ 春雨 6.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 125.0g ■ちんすこう 小麦粉 13.1g 片栗粉 3.7g 上白糖 6.6g なたね油 5.9g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 125.0g ■チヂミ 豚ミンチ 8.7g にら 5.0g 玉ねぎ 4.3g 小麦粉 11.2g 片栗粉 2.2g 塩 0.1g 水 13.5g 鶏卵 4.3g ポン酢 2.2g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 125.0g ■きな粉ふのラスク おつゆ麴 6.2g なたね油 7.5g 上白糖 10.0g きな粉 6.2g	■牛乳 牛乳 125.0g ■マシュマロサンド 全粒粉ｸﾞﾗｯｶｰ 6枚 マシュマロ 3個	■牛乳 牛乳 125.0g ■メープル蒸しパン メープルシロップ 5.0g ホットケーキミックス 20.0g 牛乳 12.5g	■牛乳 牛乳 125.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2023年 4月17日～2023年 4月23日)

4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)	4月23日 (日)
E 538kcal 蛋白 22.6g 脂質 15.7g 炭水 81.1g 食塩 2.0g 食繊 3.5g	E 523kcal 蛋白 18.5g 脂質 13.7g 炭水 84.7g 食塩 1.5g 食繊 2.9g	E 436kcal 蛋白 20.7g 脂質 16.1g 炭水 54.6g 食塩 1.8g 食繊 3.0g	E 545kcal 蛋白 25.4g 脂質 18.2g 炭水 73.8g 食塩 1.5g 食繊 3.7g	E 573kcal 蛋白 21.4g 脂質 23.2g 炭水 72.0g 食塩 1.4g 食繊 3.8g	E 375kcal 蛋白 13.6g 脂質 9.3g 炭水 63.3g 食塩 2.3g 食繊 2.1g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 62.5g 鶏ミンチ 45.0g 玉ねぎ 22.5g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.7g みりん 0.6g 風味だし汁 27.0g 片栗粉 0.4g なたね油 0.3g ほうれん草 22.5g 人参 4.5g 濃口しょうゆ 3.0g 上白糖 1.5g のり 0.7g ■ひじき煮 揚げ 3.7g ひじき 1.8g インゲン 3.7g 人参 3.7g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 62.5g ■八宝菜 豚肉 25.0g えび 6.2g 玉ねぎ 12.5g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g たけのこ 6.2g チンゲン菜 12.5g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.5g ごま油 0.2g 塩 適量 片栗粉 0.8g ■餃子 ギョーザ 2個 ■中華スープ もやし 15.0g えのき 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.2g 塩 適量	■筍ご飯 米 50.0g 揚げ 3.7g たけのこ 12.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 2.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 0.1g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 適量 酒 0.8g なたね油 0.2g ■小松菜のお浸し 小松菜 37.5g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g 風味だし汁 1.2g ■白菜の味噌汁 白菜 12.5g さつま揚げ 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■牛肉のカレー炒め 牛肉 37.5g 玉ねぎ 31.2g キャベツ 25.0g パブリカ(赤) 10.0g カレールー 1.0g コンソメ 適量 塩 適量 なたね油 0.2g ■インゲンの和え物 インゲン 31.2g ツナ 5.9g 人参 5.9g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■豆腐のスープ 絹ごし豆腐 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.1g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 50.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.5g みりん 0.7g 塩 適量 片栗粉 2.5g 植物油 3.1g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 37.5g 人参 6.2g ごま 0.6g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 12.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■五目うどん うどん 2/3玉 揚げ 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.7g チャンボンスライス 6.2g ほうれん草 12.5g 人参 6.2g 玉ねぎ 6.2g 濃口しょうゆ 8.1g みりん 0.6g 風味だし汁 153.7g ■白菜のおかか和え 白菜 48.7g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■黄桃 黄桃缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 125.0g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 12.5g 鶏卵 2.5g 牛乳 9.3g チーズ 6.2g 上白糖 3.1g	■牛乳 牛乳 125.0g ■りんご寒天 寒天 0.5g 水 15.0g アップルジュース 50.0g 上白糖 3.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 125.0g ■ポップコーン ポップコーン 6.2g なたね油 2.5g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 125.0g ■ツナサンド 食パン 4/4枚 ツナ 12.5g 玉ねぎ 12.5g エッグケア 6.2g	■牛乳 牛乳 125.0g ■プリンアラモード プリンミックス 16.1g 水 68.7g ホイップ 10.0g 黄桃缶 12.5g	■牛乳 牛乳 125.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ルヴァンクラッカー 全粒粉クラッカー 2枚	

献立予定(実施)表

(2023年 4月24日～2023年 4月30日)

4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30日 (日)
E 502kcal 蛋白 18.7g 脂質 14.7g 炭水 76.7g 食塩 1.6g 食繊 3.2g	E 438kcal 蛋白 19.2g 脂質 13.8g 炭水 62.6g 食塩 1.8g 食繊 2.6g	E 539kcal 蛋白 18.4g 脂質 18.4g 炭水 78.1g 食塩 2.0g 食繊 4.0g	E 213kcal 蛋白 5.5g 脂質 10.2g 炭水 26.7g 食塩 0.2g 食繊 g	E 471kcal 蛋白 19.2g 脂質 11.4g 炭水 74.5g 食塩 1.7g 食繊 3.4g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食塩 g 食繊 g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■親子丼 米 62.5g 鶏卵 25.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 37.5g みつば 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 酒 1.8g 風味だし汁 12.5g ■切干大根と青菜のごま和え 切干大根 2.0g 風味だし汁 16.2g 上白糖 0.6g うす口しょうゆ 1.2g ごま 1.2g 塩 適量 小松菜 25.0g 人参 6.2g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 50.0g ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 5.0g みりん 1.2g 上白糖 0.6g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■白菜と厚揚げの煮物 白菜 43.7g 厚揚げ 12.5g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g かまぼこ 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 50.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1+1/2個 デミソース 18.7g ケチャップ 8.4g 人参 12.5g コンソメ 0.2g 上白糖 0.2g ■グリーンサラダ ブロッコリー 22.5g きゅうり 6.2g ツナ 5.0g 和風ドレッシング 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g 塩 適量 うす口しょうゆ 0.6g 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■お弁当会	■ご飯 50.0g ■チャプチェ 豚肉 31.2g 春雨 6.7g 玉ねぎ 22.5g 人参 5.6g ピーマン 6.2g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.7g チキンスープ 0.5g 上白糖 1.8g ごま 1.0g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 3個 ■わかめスープ わかめ 0.6g 玉ねぎ 17.5g コーン 5.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■昭和の日	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 125.0g ■カルピス寒天 寒天 0.6g 水 46.2g カルピス 10.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 125.0g ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g	■牛乳 牛乳 125.0g ■プレーンクッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g マーガリン 5.7g 上白糖 3.3g 牛乳 3.5g	■牛乳 牛乳 125.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 125.0g ■お好み焼き キャベツ 25.0g 天かす 1.2g 人参 4.5g 豚ミンチ 7.5g 小麦粉 9.7g 鶏卵 6.2g 風味だし汁 6.2g お好みソース 1.8g 粉かつお 0.3g 青のり 0.1g		

献立予定(実施)表

(2023年 4月 1日～2023年 4月 2日)

4月 1日 (土)	4月 2日 (日)					
E 543kcal 蛋白 16.5g 脂質 14.8g 炭水 88.9g 食塩 1.2g 食繊 3.3g						
昼食	昼食					
■中華丼 米 62.5g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g みりん 2.5g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.8g ■ほうれん草のスープ ほうれん草 15.0g コーン 6.2g 玉ねぎ 15.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 37.5g						
3時	3時					
■牛乳 牛乳 125.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚						