

☆あおぞら八重垣 今週の献立表☆

＊お知らせ＊

- ・材料の都合により、予告なしにメニューが変更になることがあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。
- ・国産米を使用しております。ご飯は、150g入っています。
- ・牛乳・おやつ栄養価は含まれていません。(牛乳200ml:エネルギー 122 kcal /蛋白 6.6g)

令和7年		朝食	昼食	夕食
4/28	月	御飯 青菜のウインナー炒め じゃが芋の旨煮 味噌汁	御飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ 付)人参 レンコンペペロンチーノ 中華スープ ヨーグルト	御飯 カレーのチャンチャン焼き 付)レタス 豆と胡瓜のサラダ バター醤油炒め
		塩分2.4g 436Kcal タンパク10g	塩分2.4g 590Kcal タンパク26g	塩分2.3g 550Kcal タンパク14g
4/29	火	御飯 若布の卵とし ぜんまい花麴煮 味噌汁	御飯 ひとくち磯部フライ 付)絹さや キャベツとツナのマヨソテー すまし汁 バナナ	御飯 鶏団子煮 付)フロッキー バンサンスー 落と竹輪の金平風
		塩分1.8g 408Kcal タンパク13g	塩分2.1g 536Kcal タンパク15g	塩分2.4g 636Kcal タンパク17g
4/30	水	パン 肉豆腐 二色ピーマン炒め煮 オニオンスープ	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め 付)フロッキー 青菜コーン炒め 味噌汁 みかん缶	御飯 サバの生姜煮 付)花麴 インゲンとツナの煮物 焼きうどん
		塩分2.8g 442Kcal タンパク13g	塩分2.1g 618Kcal タンパク22g	塩分2.6g 518Kcal タンパク23g
5/1	木	御飯 青菜コーン炒め ひじき五目煮 味噌汁	御飯 サワラの味噌タルタル焼き 付)レタス さつま芋レーズンサラダ 味噌汁 パイン缶	御飯 トンカツあんかけ煮 付)絹さや 昆布サラダ 人参カレー酢炒め
		塩分1.5g 386Kcal タンパク10g	塩分2.2g 654Kcal タンパク20g	塩分2.5g 558Kcal タンパク17g
5/2	金	御飯 春雨の中華炒め 玉葱の中華風卵とし 味噌汁	御飯 茄子のはさみ揚げ 付)シャトー人参 焼きそば 味噌汁 オレンジ	御飯 タラのバジルオイル焼き 付)花麴 柚子胡椒サラダ 回鍋肉
		塩分1.8g 439Kcal タンパク13g	塩分2.4g 613Kcal タンパク15g	塩分2.2g 528Kcal タンパク15g
5/3	土	御飯 しめじ玉葱イタリアン炒め 里芋の揚げ煮 コンソメスープ	かき揚げうどん バンバンジーサラダ 桃缶	御飯 牛甘辛煮 付)フロッキー 野菜春巻き 春雨の中華サラダ
		塩分2.6g 418Kcal タンパク10g	塩分4.7g 672Kcal タンパク14g	塩分2.2g 623Kcal タンパク18g
5/4	日	御飯 カリフラワーくず煮 茄子と花麴煮 味噌汁	御飯 野菜肉巻き 付)レタス カレーペンネ 味噌汁 フルーツミックス缶	御飯 マスのバジルオイル焼き 付)絹さや フロッキーサラダ 炊き合わせ
		塩分2g 372Kcal タンパク10g	塩分1.5g 553Kcal タンパク10g	塩分2.6g 557Kcal タンパク21g

★5/1(木)のおやつは、ココアドーナツです！