

☆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8年		朝食	昼食	夕食
4/27	月	御飯 青菜のウインナー炒め じゃが芋の旨煮 中華スープ	御飯 鶏肉の塩しモン唐揚げ 付)フロッコリー スパオーロラサラダ 清汁 ヨーグルト	御飯 赤魚粕漬焼 付)華詞 キャベツと胡瓜の柚子胡椒マリネ ぜんまい花麩煮
		塩分 2.0g エネルギー たんぱく 403kcal 10g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 662kcal 24g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 486kcal 21g
4/28	火	御飯 若布の卵とじ バター醤油炒め 味噌汁	御飯 ひとくち味噌白身フライ 付)フロッコリー 肉豆腐 味噌汁 バナナ	御飯 蒸し豚南蛮漬け 春雨の中華和え 卵サラダ
		塩分 1.3g エネルギー たんぱく 397kcal 12g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 578kcal 23g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 604kcal 26g
4/29	水	御飯 キャベツとツナのマヨネー 二色ピーマン炒め煮 中華スープ	御飯 鶏団子煮 付)人参 牛蒡サラダ 味噌汁 みかん缶	御飯 サバの生姜煮 付)花麩 インゲンとツナの煮物 フロッコリーの胡麻和え
		塩分 1.7g エネルギー たんぱく 430kcal 10g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 629kcal 23g	塩分 2.5g エネルギー たんぱく 491kcal 22g
4/30	木	御飯 大根の煮物 ひじき五目煮 味噌汁	御飯 サワラの味噌タルタル焼き 付)華詞 さつまいもレーズンサラダ 味噌汁 パン缶	御飯 チキンカツ 付)レタス ジャーマンポテト 昆布サラダ
		塩分 1.6g エネルギー たんぱく 403kcal 13g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 653kcal 20g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 624kcal 22g
5/1	金	御飯 ツナとパプリカのカレー炒め 玉葱の中華風卵とじ 味噌汁	御飯 茄子のはさみ揚げ 付)キャベツ インゲン黒胡麻サラダ 味噌汁 オレンジ	御飯 タラのバジルオイル焼き 付)人参 柚子胡椒サラダ ホイコーロー
		塩分 1.7g エネルギー たんぱく 424kcal 11g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 563kcal 22g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 564kcal 22g
5/2	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 黄桃缶	御飯 牛甘辛煮 筍土佐煮 梅肉春雨
		塩分 2.1g エネルギー たんぱく 407kcal 10g	塩分 3.0g エネルギー たんぱく 657kcal 20g	塩分 2.2g エネルギー たんぱく 661kcal 25g
5/3	日	御飯 カリフラワーくず煮 ピーマンと竹輪の炒め物 味噌汁	御飯 野菜肉巻きフライ 付)人参 オムレツ 豆スープ フルーツミックス缶	御飯 マスのパセリバター焼き 付)カレーペンネ フロッコリーサラダ 炊き合わせ
		塩分 1.5g エネルギー たんぱく 401kcal 11g	塩分 2.2g エネルギー たんぱく 577kcal 22g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 572kcal 22g

★4/30(木)のおやつは、チョコパイです！