

週間献立表

※納品の都合で変更の場合もあります。

日付	朝食	昼食	夕食	間食	栄養量		
3月28日 (土)	パン ミネストローネスープ ハムエッグ バナナ 牛乳	手巻きおにぎり いわしのつみれ汁 筑前煮 ブルーチェ	ご飯 ごぼうと白菜のみそ汁 いかリングフライ 糸昆布の煮物 スイートパンプキン		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2353 77.4 81.4 525 6.9 9.6	kcal g g mg mg g
3月29日 (日)	ご飯 さつまいものみそ汁 炒り豆腐 おかか和え 牛乳	パン コーンスープ 目玉焼きのせハンバーグ グリーンサラダ オレンジ	ご飯 豚汁 さばの塩麩焼き かき揚げ なばなの辛子あえ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2304 90.5 87 652 11 8.1	kcal g g mg mg g
3月30日 (月)	パン ほうれん草のミルクスープ スクランブルエッグ ヨーグルトあえ 牛乳	ご飯 春雨スープ ヤンニョムチキン ナムル りんご	炊き込みご飯 そうめんのすまし汁 魚のバター醤油焼き 大豆とじゃこの炒り煮 里芋のごま味噌あえ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2416 90.3 82.3 709 12.2 10.2	kcal g g mg mg g
3月31日 (火)	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 小松菜ツナ和え 牛乳	天ぷらうどん 蒸し鶏の胡麻だれかけ 南瓜のいとこ煮 オレンジ	ご飯 かきたまスープ ミートローフ マカロニサラダ もやしのカレー炒め		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2097 91.4 72.3 594 11.1 12.5	kcal g g mg mg g
4月1日 (水)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 おかか和え 牛乳	パン クラムチャウダー ハンバーグ ひじきのサラダ オレンジ	ご飯 豚汁 さばの塩麩焼き かき揚げ 切り干し大根のツナあえ	おまん じゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2400 92.5 86.9 748 15.3 7.4	kcal g g mg mg g
4月2日 (木)	パン コーンスープ オムレツ みかん缶 牛乳	サラダ焼肉丼 カニスープ ピーナッツあえ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ もずくの酢の物 がんもの含め煮	スナック 菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2233 81.9 80 574 8 8.1	kcal g g mg mg g
4月3日 (金)	パン いんげん豆のミルクスープ ウインナーの炒め物 桃缶 牛乳	カレーうどん 大学芋 カップヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 ごぼうサラダ 卵の花の炒り煮	せんべい グミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2354 83.2 86.6 777 7.6 11	kcal g g mg mg g

いただきますとごちそうさま

「いただきます」は食事を作るために使われた食材に感謝をすることと、食事を作ってくれた人へ感謝をする言葉です。また、昔はお店が少なく、馬を走らせて遠くまで行ったり、自分で狩りをして食材を準備していました。そのように大変な思いをして食事を作ってくれたことへの感謝を表しているのが「ごちそうさま（御馳走様）」です。大切にしたい言葉です。

週間献立表

※納品の都合で変更の場合もあります。

日付	朝食	昼食	夕食	間食	栄養量
4月4日 (土)	ご飯 小松菜のみそ汁 目玉焼き 切り干し大根の煮物 牛乳	味噌ラーメン 焼き餃子 りんご	ご飯 かきたまスープ ポークビーンズ かにかまサラダ スイートパンプキン	カステラ	エネルギー 2226 kcal たんぱく質 87.2 g 脂質 60 g カルシウム 644 mg 鉄 9.8 mg 食塩 8.5 g
4月5日 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げ煮物 小松菜ツナ和え 牛乳	チャーハン ワンタンスープ 中華サラダ パイン缶	ご飯 すまし汁 カツ煮 お浸し 漬物	オレオ	エネルギー 2191 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 63 g カルシウム 686 mg 鉄 9.4 mg 食塩 8.2 g
4月6日 (月)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 豚肉煮 牛乳	チキン竜田バーガー パンプキンスープ フライドポテト グリーンサラダ	ご飯 のっぺい汁 魚のホイル焼き 焼き豆腐の煮物 しらたきの卵とじ	スナック菓子	エネルギー 2241 kcal たんぱく質 96.3 g 脂質 90.3 g カルシウム 607 mg 鉄 14.2 mg 食塩 10.7 g
4月7日 (火)	ご飯 かぶのみそ汁 煮魚 なめこおろし 牛乳	ピビンバ 春雨スープ シューマイ	ご飯 オニオンスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト チーズサラダ	バウムクーヘン	エネルギー 2303 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 72.7 g カルシウム 627 mg 鉄 8.8 mg 食塩 9.6 g
4月8日 (水)	パン 野菜スープ ハムエッグ みかん缶 牛乳	シーフードピラフ 千切りスープ コンビネーションサラダ ヨーグルトあえ	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げ出し豆腐 錦糸卵入りのおひたし	ビスケット	エネルギー 2338 kcal たんぱく質 90.5 g 脂質 83.8 g カルシウム 800 mg 鉄 12.2 mg 食塩 10.4 g
4月9日 (木)	パン 青菜のミルクスープ かぼちゃサラダ バナナ 牛乳	オムライス コールスローサラダ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 鱈の甘酢あん 大根のべっこう煮 お浸し	ドーナツ	エネルギー 2455 kcal たんぱく質 78.5 g 脂質 88.3 g カルシウム 644 mg 鉄 12.1 mg 食塩 7.8 g
4月10日 (金)	ご飯 みそ汁 はんぺんそぼろ煮 おろし和え 味付け海苔	カツカレー 豆腐のサラダ サイダー入りフルーツポンチ	ご飯 サンラータン かに玉あんかけ 中華和え えび焼売	スナック菓子	エネルギー 2211 kcal たんぱく質 76.7 g 脂質 58.7 g カルシウム 593 mg 鉄 8 mg 食塩 10.6 g

1日3食

1日3食の習慣は鎌倉時代に取り入れられ、江戸時代は1日2食または3食、明治時代になって3食が一般的に定着したとされています。この3食が望ましい理由は、人間のからだに備わっている生体リズムに合っていることと、1日に必要な栄養素は3食でないと充足できないからです。1日3食規則正しく食べる習慣は、心身ともに健康でいるためにとても大切です。