

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11日 (土)	パン 豆乳コーンスープ 茹で卵 みかん缶 牛乳	ご飯 もやしのスープ プルコギ 鉄骨サラダ ナムル	炊き込みご飯 みそ汁 白身魚のマリネ ポテトのカレー炒め 湯豆腐	煎餅 キャラメル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2300 87.9 75.6 765 10 10.2	kcal g g mg mg g
4月12日 (日)	ご飯 玉葱のみそ汁 納豆 人参しりしり ふりかけ	ホットドッグ 具たくさんスープ いちごプリン	ご飯 けんちん汁 魚の味噌漬け焼き かぶのそぼろ煮 もずくの酢の物	どらやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2174 84.1 66.8 588 10.5 8.7	kcal g g mg mg g
4月13日 (月)	ご飯 みそ汁 焼きはんぺん 麩と白菜の卵とじ 牛乳	ピザトースト ビーフシチュー ババロア	ご飯 あさりの味噌汁 コロッケとメンチカツ 白和え きんぴらごぼう	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	2296 81.1 89 784 15.1 9.2	kcal g g mg mg g
4月14日 (火)	ご飯 きのこのみそ汁 厚焼き玉子 カボチャの煮物 牛乳	しょうゆラーメン 春巻き 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 里芋といかの煮物 和風サラダ	ロールケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2095 94 57 485 8.1 12.2	kcal g g mg mg g
4月15日 (水)	パン ミネストローネスープ スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 もやしのみそ汁 豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ お浸し	ご飯 みそ汁 ミックスフライ ひじきの炒め煮 ごま和え	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	2356 77.3 84.6 564 7.7 10.8	kcal g g mg mg g
4月16日 (木)	ご飯 卵のみそ汁 焼魚 切り干し大根の煮物 牛乳	ココア揚げパン ポークシチュー サラダ プリン	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜とじゃこの炒め物 かぼちゃサラダ	もなか	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2479 101.1 93.1 818 9.7 10.7	kcal g g mg mg g
4月17日 (金)	ご飯 じゃがいものみそ汁 焼き豆腐の煮物 おろし和え のり佃煮	あんかけ焼きそば 白菜の中華和え 大学芋	たけのこご飯 そうめんのすまし汁 魚の香草パン粉焼き 里芋の含め煮 胡麻マヨネーズあえ	カステラ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2450 86.2 54.7 776 10.3 10.2	kcal g g mg mg g

たけのこ

「古事記」にも記述があるほど日本では古くから食べられてきました。栄養価は高くありませんが、食物繊維やセルロースが豊富です。やわらかい先端部分は酢の物やあえ物に、穂先はたけのこご飯に、歯ごたえのある中央部分は煮物や炒め物に適しています。皮付きのままを斜めに切り落とし、皮の部分に縦に切り込みを入れ、「ぬか」と一緒に水から茹でて使います。

※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18日 (土)	パン 肉団子のスープ とうふサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚カツ 竹輪と小松菜の煮びたし オレンジ	ご飯 コーンスープ チーズ入りオムレツ スパゲティサラダ もやしのカレー炒め	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	2388 83.9 87.8 710 8.5 10.4	kcal g g mg mg g
4月19日 (日)	パン じゃがいもスープ ハムとキャベツの炒めもの かにかまサラダ 牛乳	ご飯 肉団子のスープ 八宝菜 春雨の中華あえ シューマイ	ご飯 さつまい 魚の唐揚げ 高野豆腐の煮物 ゴマ酢和え	チョコ レート 煎餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2288 87.2 81.9 635 8.1 8.7	kcal g g mg mg g
4月20日 (月)	パン コンソメスープ ベーコンエッグ 牛乳	シーフードピラフ 貝たくさんスープ ツナサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 油淋鶏 お浸し 里芋の煮っころがし	バウム クーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2315 80.3 87.9 568 11.3 9.6	kcal g g mg mg g
4月21日 (火)	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とし 納豆おろしかけ 牛乳	サンマーマン 春巻き 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 豚肉のしゃぶしゃぶ カレー味のポテトサラダ たけのことふきの煮物	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	2273 95 78.6 635 10.4 11.9	kcal g g mg mg g
4月22日 (水)	ご飯 みそ汁 焼魚 カボチャの煮物 牛乳	BLTサンド チャウダー コールスローサラダ りんごゼリー	ご飯 たら汁 厚揚げと野菜の炒め煮 ピーナッツあえ 金時豆	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	2330 95.1 87.2 731 16.5 9.6	kcal g g mg mg g
4月23日 (木)	パン ポトフ スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 パンプキンスープ 鶏肉のから揚げ グリーンサラダ 桃缶	ワカメご飯 みそ汁 煮魚 きゃべつといり卵の酢の物 白和え	チョコ レート 菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2396 87.6 93.6 594 8.3 8.4	kcal g g mg mg g
4月24日 (金)	ご飯 みそ汁 親子煮 和風サラダ 牛乳	牛丼 かきたまスープ まめサラダ オレンジ	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 鱈の照り焼き 里芋のそぼろ煮 きゃべつの塩昆布和え	みたらし 団子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2278 87.7 62.9 567 9.7 8.8	kcal g g mg mg g

栄養と栄養素

食べ物を体の中で消化吸収し、必要な成分につくり変える営みのことを「栄養」と呼びます。「栄養素」とは、炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルのことです。これらの「栄養素」を過不足なく摂ることが健康な生活を送るためにとても大切です。そのためには、好き嫌いをしないで食べるようにしましょう。