



	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)	4月17日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 菜の花のおかか和え 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 もやしと小松菜のナムル 味付けのり 【エネルギー】 358 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 459 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 82.7 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 エビ団子の煮物 おから炒り わらびのお浸し 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ひじき煮 梅干し 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め キャベツのツナ和え ふりかけ 【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き チンゲン菜と油揚げの炒め煮 たいみそ 【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 55.2 g 【塩分】 2.7 g
	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜煮 チンゲン菜のわさび和え りんご 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 574 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 豚丼風煮 ポテトサラダ 白菜の胡麻和え オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 830 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 25.5 g 【炭水化物】 123.6 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 アジの葱醤油焼き ほうれん草の磯和え なめこおろし フルーツミックス 牛乳 カエデの実 【エネルギー】 580 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 83.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 オムレツエビチリソースかけ 大根サラダ キャベツの即席漬け 甘夏みかん 牛乳 黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ 大根と人参のピリ辛和え フルーツミックス 牛乳 エクレア 【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 23.1 g 【炭水化物】 76.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 ホキのバター醤油焼き 菜の花の胡麻ドレ和え 白菜の甘酢和え りんご 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 545 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 79.7 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 焼肉 アスパラのマヨ和え オクラの磯和え 甘夏みかん 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】 731 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 30.7 g 【炭水化物】 81.2 g 【塩分】 2.2 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉とピーマンの炒め物 いんげんとツナサラダ しば漬け 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鯖の梅葱焼き 山菜の煮物 たくあん漬け 【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.9 g	ゆかりご飯 わかめスープ スペイン風卵焼き 大豆とベーコンのコンソメ煮 オクラのお浸し 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 中華スープ 豚肉の甘酢炒め さつま芋の舎め煮 野沢菜漬け 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 76.5 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 鯖のにんにく醤油焼き 春雨サラダ つば漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ カリフラワーソテー 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 鯖の二色焼き ふきの金平 さくら漬け 【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 59.4 g 【塩分】 2.4 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限

日迄