



	4月3日（月）	4月4日（火）	4月5日（水）	4月6日（木）	4月7日（金）	4月8日（土）	4月9日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 温泉卵 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き ほうれん草のボン酢和え 梅干し	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 味付けのり	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 納豆おろし オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め とろろ芋 金時煮豆	ご飯 みそ汁 ベーコンとキャベツのクリーム煮 大根とベーコンのコンソメ煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 おから炒り ふりかけ
	【エネルギー】421kcal 【たんぱく質】15.3g 【脂質】10.4g 【炭水化物】63.2g 【塩分】2.7g	【エネルギー】342kcal 【たんぱく質】14.6g 【脂質】4.5g 【炭水化物】58.3g 【塩分】3.9g	【エネルギー】355kcal 【たんぱく質】13.1g 【脂質】5.5g 【炭水化物】62.1g 【塩分】3.9g	【エネルギー】455kcal 【たんぱく質】19.7g 【脂質】11.1g 【炭水化物】68.0g 【塩分】4.2g	【エネルギー】419kcal 【たんぱく質】12.4g 【脂質】2.6g 【炭水化物】85.4g 【塩分】2.2g	【エネルギー】355kcal 【たんぱく質】12.9g 【脂質】6.2g 【炭水化物】61.5g 【塩分】2.6g	【エネルギー】399kcal 【たんぱく質】13.7g 【脂質】7.3g 【炭水化物】66.8g 【塩分】2.6g
	ご飯 豚肉と春野菜の炒め物 和風マカロニサラダ 小松菜の磯和え オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ ビーフンソテー 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳	ご飯 アジの梅おろしかけ 高野豆腐の煮物 アスパラの錦糸和え フルーツミックス 牛乳	★おすすめメニュー★ 醤油ラーメン 焼き餃子 春雨サラダ オレンジ 牛乳	ご飯 鱈の野菜あんかけ いんげんのマヨ和え オクラとなめこ和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 八宝菜 カニ焼売 青梗菜のナムル りんご 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み しめじとツナ炒め ほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳
昼食・おやつ	抹茶まんじゅう	いちごクレープ	ショコラぶっせ	しっとり大福	エクレア	ココアワッフル	焼きドーナツ（豆乳）
	【エネルギー】711kcal 【たんぱく質】25.4g 【脂質】23.1g 【炭水化物】98.6g 【塩分】2.0g	【エネルギー】615kcal 【たんぱく質】21.9g 【脂質】22.0g 【炭水化物】80.1g 【塩分】2.4g	【エネルギー】664kcal 【たんぱく質】27.7g 【脂質】15.7g 【炭水化物】96.1g 【塩分】5.2g	【エネルギー】701kcal 【たんぱく質】25.5g 【脂質】15.4g 【炭水化物】112.7g 【塩分】2.4g	【エネルギー】585kcal 【たんぱく質】25.1g 【脂質】17.4g 【炭水化物】79.9g 【塩分】1.3g	【エネルギー】628kcal 【たんぱく質】24.6g 【脂質】20.9g 【炭水化物】82.7g 【塩分】1.9g	【エネルギー】603kcal 【たんぱく質】21.5g 【脂質】20.5g 【炭水化物】82.0g 【塩分】2.3g
	ご飯 みそ汁 鯖の生姜焼き 南瓜煮 枝豆おろし	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒味噌焼き ふきの金平 青かつば漬け	ご飯 清汁 豚肉のごまみそ炒め 小松菜の酢醤油和え たくあん漬け	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き 豆腐のカニあんかけ つば漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め ごぼうサラダ 胡瓜の甘酢和え	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル ブロッコリーの和風ドレ和え しば漬け	ご飯 スープ 豆腐のピリ辛味噌あんかけ わかめともやしの炒め物 さくら漬け
夕食	【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】21.7g 【脂質】9.6g 【炭水化物】75.6g 【塩分】4.7g	【エネルギー】450kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】13.2g 【炭水化物】64.5g 【塩分】3.1g	【エネルギー】440kcal 【たんぱく質】18.8g 【脂質】11.9g 【炭水化物】61.7g 【塩分】3.3g	【エネルギー】437kcal 【たんぱく質】21.9g 【脂質】9.1g 【炭水化物】63.0g 【塩分】3.1g	【エネルギー】437kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】11.9g 【炭水化物】63.2g 【塩分】3.0g	【エネルギー】469kcal 【たんぱく質】21.4g 【脂質】15.4g 【炭水化物】58.9g 【塩分】2.4g	【エネルギー】427kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】11.2g 【炭水化物】61.3g 【塩分】2.9g

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

掲示期限 R5年4月9日迄