



| | 4月8日 (月) | 4月9日 (火) | 4月10日 (水) | 4月11日 (木) | 4月12日 (金) | 4月13日 (土) | 4月14日 (日) |
|----|---|--|---|---|---|---|--|
| 朝食 | ご飯 みそ汁 アジの塩焼き とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 1.8 g | ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 2.9 g | ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 ひき煮 梅干し 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 4.1 g | ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め オクラとツナ和え 味付けのり 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 1.9 g | ご飯 みそ汁 ふんわり天のあんかけ 大豆とベーコンのトマト煮 ぶりかけ 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 3.6 g | ご飯 みそ汁 高野豆腐と枝豆の炒め煮 厚焼き卵 のり佃煮 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 3.0 g | ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 おから炒り たいみそ 【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 3.1 g |
| | ご飯 八宝菜 カニ焼売 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 84.9 g 【塩分】 1.9 g | ご飯 オムレツミートソースかけ ポテトサラダ ほうれん草のお浸し バナナ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 774 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 125.8 g 【塩分】 2.1 g | ご飯 鱈のコーンマヨ焼き 大根サラダ 菜の花の辛子和え オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 25.2 g 【炭水化物】 85.4 g 【塩分】 2.3 g | さくらご飯 ハンバーグデミソースかけ ごぼうサラダ 胡瓜のゆかり和え りんご 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 661 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 97.7 g 【塩分】 23.7 g | ご飯 ほっけの塩焼き 筍と豚肉の炒り煮 白菜のお浸し バナナ 牛乳 焼きドーナツ (豆乳) 【エネルギー】 600 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 83.4 g 【塩分】 1.8 g | ご飯 鶏肉のマスタード焼き スパゲティソテー 玉葱のお浸し フルーツミックス 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】 790 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 33.7 g 【炭水化物】 91.1 g 【塩分】 2.8 g | ご飯 アジの南蛮漬け ほうれん草の白和え 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳 バナナクレープ 【エネルギー】 581 kcal 【たんぱく質】 28.2 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 85.0 g 【塩分】 2.3 g |
| 夕食 | ご飯 みそ汁 鱈の梅葱焼き ブロッコリーの和風ドレ和え つば漬け 【エネルギー】 473 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 2.9 g | ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め カリフラワーソテー 野菜漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.9 g | ご飯 スープ 豆腐のピリ辛味噌あんかけ わかめの炒め物 さくら漬け 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 2.9 g | わかめご飯 みそ汁 スペイン風卵焼き ほうれん草ソテー なめこおろし 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 4.1 g | ご飯 みそ汁 豚肉と春野菜の炒め物 パンプキンサラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 582 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 25.8 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.0 g | ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 山菜の煮物 菜の花の錦糸和え 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 12.0 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.6 g | ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 いんげんとツナサラダ しば漬け 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 2.5 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 R6年4月14日迄