



	3月31日（月）	4月1日（火）	4月2日（水）	4月3日（木）	4月4日（金）	4月5日（土）	4月6日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし のり佃煮	ご飯 みそ汁 ツナじゃが キャベツとハムのマヨ和え さくら漬け	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ	ご飯 みそ汁 温泉卵 ひきな炒り つば漬け	ご飯 みそ汁 豆腐とひじきの炒り煮 とろろ芋 たくあん漬け	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草のソテー しば漬け	ご飯 みそ汁 じゃが芋そばろ煮 ソーセージと野菜ソテー たまごふりかけ
	【 エネルギー 】 355 kcal 【 たんぱく質 】 14.0 g 【 脂質 】 7.2 g 【 炭水化物 】 56.8 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 413 kcal 【 たんぱく質 】 10.4 g 【 脂質 】 10.6 g 【 炭水化物 】 66.4 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 367 kcal 【 たんぱく質 】 14.4 g 【 脂質 】 8.3 g 【 炭水化物 】 57.7 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 405 kcal 【 たんぱく質 】 14.2 g 【 脂質 】 11.8 g 【 炭水化物 】 57.3 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 385 kcal 【 たんぱく質 】 12.5 g 【 脂質 】 4.5 g 【 炭水化物 】 73.3 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 436 kcal 【 たんぱく質 】 12.2 g 【 脂質 】 15.9 g 【 炭水化物 】 59.2 g 【 塩分 】 2.9 g	【 エネルギー 】 391 kcal 【 たんぱく質 】 11.0 g 【 脂質 】 8.3 g 【 炭水化物 】 65.9 g 【 塩分 】 2.6 g
	ご飯 焼き肉 ほうれん草のごま和え 大根の即席漬け オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツカレーソースかけ 大根としらすの梅ドレ和え カリフラワーのおかか和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 肉団子のあんかけ 白菜のお浸し りんご 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 小松菜の磯和え バナナ 牛乳	菜飯 アジの香味焼き ビーフンソテー 胡瓜の梅おかか和え オレンジ 牛乳	ご飯 豚丼風煮 キャベツツナサラダ 菜の花の辛子和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豆腐のビリ辛味噌あんかけ 春雨サラダ ブロッコリーのおかか和え りんご 牛乳
	黒糖まんじゅう	チョコクレープ	やわらかおかき（砂糖醤油）	バームクーヘン	クッキー（ココア）	蒸しケーキ（カスタード）	ココアワッフル
	【 エネルギー 】 769 kcal 【 たんぱく質 】 26.5 g 【 脂質 】 29.7 g 【 炭水化物 】 96.4 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 528 kcal 【 たんぱく質 】 20.3 g 【 脂質 】 19.0 g 【 炭水化物 】 81.2 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 584 kcal 【 たんぱく質 】 26.7 g 【 脂質 】 17.9 g 【 炭水化物 】 76.4 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 716 kcal 【 たんぱく質 】 25.1 g 【 脂質 】 24.5 g 【 炭水化物 】 97.4 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 584 kcal 【 たんぱく質 】 26.5 g 【 脂質 】 12.7 g 【 炭水化物 】 88.5 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 696 kcal 【 たんぱく質 】 21.6 g 【 脂質 】 22.2 g 【 炭水化物 】 98.6 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 636 kcal 【 たんぱく質 】 22.5 g 【 脂質 】 22.1 g 【 炭水化物 】 84.4 g 【 塩分 】 1.6 g
夕食	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け 茹子の味噌炒め 菜の花の磯和え	ご飯 清汁 チンジャオロース オクラの和え物 大葉みそ	ゆかりご飯 みそ汁 豆腐のうま煮 ささみとわかめの胡麻だれかけ 胡瓜の即席漬け	ご飯 清汁 白身魚の野菜マヨ焼き もやしとひじき和え キャベツの浅漬け	ご飯 かき卵汁 豚肉のごま味噌炒め 金平ごぼう わらびのお浸し	ご飯 清汁 えび団子のクリーム煮 小松菜の酢醤油和え ふきのとう味噌	ご飯 みそ汁 鱈の葱醤油かけ 切干大根の煮物 もやしの胡麻和え
	【 エネルギー 】 353 kcal 【 たんぱく質 】 19.0 g 【 脂質 】 1.5 g 【 炭水化物 】 63.2 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 410 kcal 【 たんぱく質 】 17.1 g 【 脂質 】 6.6 g 【 炭水化物 】 67.9 g 【 塩分 】 4.3 g	【 エネルギー 】 367 kcal 【 たんぱく質 】 16.3 g 【 脂質 】 4.4 g 【 炭水化物 】 62.7 g 【 塩分 】 3.3 g	【 エネルギー 】 447 kcal 【 たんぱく質 】 17.7 g 【 脂質 】 14.0 g 【 炭水化物 】 59.6 g 【 塩分 】 3.3 g	【 エネルギー 】 450 kcal 【 たんぱく質 】 18.4 g 【 脂質 】 13.5 g 【 炭水化物 】 60.5 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 466 kcal 【 たんぱく質 】 16.6 g 【 脂質 】 9.3 g 【 炭水化物 】 77.5 g 【 塩分 】 5.3 g	【 エネルギー 】 442 kcal 【 たんぱく質 】 21.3 g 【 脂質 】 10.6 g 【 炭水化物 】 63.1 g 【 塩分 】 3.0 g