



	4月21日（月）	4月22日（火）	4月23日（水）	4月24日（木）	4月25日（金）	4月26日（土）	4月27日（日）
朝食	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 ジャガイモのそぼろ煮 ソーセージと野菜ソテー ふりかけ	ご飯 みそ汁 納豆 金平ごぼう さくら漬け	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 根菜の煮物 つぼ漬け	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 キャベツのおかか和え 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 温泉玉子 刻み昆布とさつま揚げの炒め 金時煮豆
	【 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	【 エネルギー 】 398 kcal 【 たんぱく質 】 15.3 g 【 脂質 】 9.2 g 【 炭水化物 】 62.5 g 【 塩分 】 2.1 g	【 エネルギー 】 377 kcal 【 たんぱく質 】 15.2 g 【 脂質 】 6.4 g 【 炭水化物 】 61.4 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 298 kcal 【 たんぱく質 】 8.7 g 【 脂質 】 2.0 g 【 炭水化物 】 60.0 g 【 塩分 】 2.1 g	【 エネルギー 】 302 kcal 【 たんぱく質 】 9.3 g 【 脂質 】 3.2 g 【 炭水化物 】 59.0 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 390 kcal 【 たんぱく質 】 14.2 g 【 脂質 】 6.4 g 【 炭水化物 】 66.5 g 【 塩分 】 2.7 g
	ご飯 鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ 白菜の甘酢和え りんご 牛乳	ご飯 豚肉の野菜炒め 焼き餃子 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳	🌸おすすめメニュー🌸 桜ご飯 カレイの照り焼き 桜色ポテトサラダ 青梗菜の酢味噌和え バナナ・牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ キャベツのゆかり和え オレンジ 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 カニ焼売 ぜんまいのナムル フルーツミックス 牛乳	ご飯 オムレツカレーソースかけ 大根サラダ 小松菜の磯和え りんご 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き タケノコと豚肉の炒め煮 菜の花の錦糸和え バナナ 牛乳
	蒸しカスタードケーキ	ココアワッフル	やわらかおかき（のり塩）	人形焼き	サブレ（抹茶）	メープルパンケーキ	蒸しチョコケーキ
昼食・おやつ	【 エネルギー 】 714 kcal 【 たんぱく質 】 23.8 g 【 脂質 】 23.2 g 【 炭水化物 】 99.6 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 714 kcal 【 たんぱく質 】 21.1 g 【 脂質 】 28.5 g 【 炭水化物 】 89.3 g 【 塩分 】 1.8 g	【 エネルギー 】 708 kcal 【 たんぱく質 】 29.4 g 【 脂質 】 17.8 g 【 炭水化物 】 105.8 g 【 塩分 】 3.8 g	【 エネルギー 】 700 kcal 【 たんぱく質 】 23.5 g 【 脂質 】 21.5 g 【 炭水化物 】 100.7 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 645 kcal 【 たんぱく質 】 21.2 g 【 脂質 】 16.7 g 【 炭水化物 】 100.5 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 560 kcal 【 たんぱく質 】 20.3 g 【 脂質 】 14.7 g 【 炭水化物 】 84.6 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 639 kcal 【 たんぱく質 】 27.7 g 【 脂質 】 15.8 g 【 炭水化物 】 96.0 g 【 塩分 】 1.8 g
	ご飯 みそ汁 鯖の生姜焼き 野菜の大豆煮 大根の即席漬け	ご飯 かきたま汁 麻婆茄子 春雨サラダ ブロッコリーのおかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉のごま味噌炒め スパゲティソテー なめこおろし	ご飯 みそ汁 アジの梅おろしかけ ふきの金平 小松菜の錦糸和え	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き パンプキンサラダ 白菜のわさび和え	ゆかりご飯 みそ汁 ホキのムニエル ささみの豆板醤和え わらびのお浸し	ご飯 スープ 鶏肉の活部煮 いんげんのマヨ和え 梅干し
	【 エネルギー 】 457 kcal 【 たんぱく質 】 21.0 g 【 脂質 】 10.5 g 【 炭水化物 】 64.8 g 【 塩分 】 2.9 g	【 エネルギー 】 439 kcal 【 たんぱく質 】 17.1 g 【 脂質 】 11.4 g 【 炭水化物 】 64.7 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 491 kcal 【 たんぱく質 】 18.9 g 【 脂質 】 15.3 g 【 炭水化物 】 67.7 g 【 塩分 】 3.9 g	【 エネルギー 】 458 kcal 【 たんぱく質 】 20.9 g 【 脂質 】 8.4 g 【 炭水化物 】 72.5 g 【 塩分 】 6.1 g	【 エネルギー 】 663 kcal 【 たんぱく質 】 22.2 g 【 脂質 】 32.9 g 【 炭水化物 】 65.2 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 438 kcal 【 たんぱく質 】 22.0 g 【 脂質 】 11.5 g 【 炭水化物 】 59.3 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 485 kcal 【 たんぱく質 】 14.9 g 【 脂質 】 15.6 g 【 炭水化物 】 67.8 g 【 塩分 】 3.8 g
	夕食						

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 R7年4月27日迄