



	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.5 g	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 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 343 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.4 g
	★おすすめメニュー★ とりそば 菜の花の錦糸和え 黄桃缶 牛乳	ご飯 鶏肉の甘辛炒め キャベツのフレンチサラダ ミックスフルーツ缶 牛乳	ご飯 鮭の青のりマヨ焼き ほうれん草のお浸し 黄桃缶 牛乳	カレーライス 新玉葱のボン酢和え りんごムース  牛乳	ご飯 アジの南蛮漬け 野菜大豆煮 ミックスフルーツ缶 牛乳	ご飯 麻婆茄子 もやしのナムル 杏仁豆腐 牛乳	ご飯 ホキのごま味噌焼き ふきの炒め煮 キウイ 牛乳
昼食・おやつ	レモンケーキ 【エネルギー】 617 kcal 【たんぱく質】 40.7 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 1.8 g	チョコクレープ 【エネルギー】 523 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 75.0 g 【塩分】 1.1 g	蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 663 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 90.4 g 【塩分】 1.8 g	カレーライス やわらかおかき (砂糖送油) 【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 28.4 g 【炭水化物】 94.9 g 【塩分】 4.1 g	どら焼き 【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 29.5 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 105.4 g 【塩分】 2.4 g	バームクーヘン 【エネルギー】 716 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 28.9 g 【炭水化物】 99.3 g 【塩分】 0.7 g	蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 97.7 g 【塩分】 1.6 g
	夕食 豚肉の生姜焼き ひじき煮 いちごムース 【エネルギー】 580 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 25.7 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 かに玉 ほうれん草胡麻和え しそ昆布 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 78.1 g 【塩分】 2.9 g	チャーハン 海鮮焼売 スープ煮 ごぼうサラダ 【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 80.1 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 胡瓜とわかめの生姜酢和え 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 豚肉入り野菜炒め 冷奴 かぶのゆかり和え 【エネルギー】 485 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 カレイの煮魚 大根ほたてサラダ 豆昆布 【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 えび団子チリ風卵炒め なめこ豆腐 ザーサイ 【エネルギー】 502 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 72.5 g 【塩分】 4.4 g

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

掲示期限 R8年4月5日迄