

ひづけ 日付	4月14日 (日)	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (ごぼう) さかな しおや 魚の塩焼き こんにやくきんぴら ふりかけ (野菜)	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (わかめ) てん 天ぷらともやしのソテー ウインナー のり佃煮	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (麩) オムレツ やさいいた 野菜炒め しば漬	ピザトースト オニオンスープ くだもの (バナナ) カルピスジュース 	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (茄子) とうがん ふたにく にももの 冬瓜と豚肉の煮物 こまつな 小松菜のおかか和え べったら漬	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (なめこ) ごもくにまめ 五目煮豆 ポテトサラダ たいみそ	しよく 食パン にくだんご 肉団子のクリーム煮 くだもの (パイン缶) チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 
ひる 昼	べいはん 米飯 まーぼーなす 麻婆茄子 キャベツとザーサイの和え物 みそしる だいこん 味噌汁 (大根) のざわなづ 野沢菜漬 	べいはん 米飯 ビーフストロガノフ マカロニサラダ ポテトのチーズ焼き ロールケーキ 	べいはん 米飯 ポーくソテー (ジャポネソース) つけ 付) ジェノバパスタ つけ じんじん 付) 人参グラッセ パンプキンサラダ ジュリアンスープ	べいはん 米飯 カレーうどん みずな だいこん 水菜と大根のじゃこサラダ フルーツヨーグルト 	べいはん 米飯 さかな 魚のレモンバターソース つけ 付) アスパラガスのソテー ミモザサラダ キャベツとベーコンのスープ ふりかけ (たらこ)	べいはん 米飯 ふたにく 豚肉のゴマ味噌炒め ブリッコリーの昆布和え す じる しんぎくの 清まし汁 (春菊) くだもの (みかん缶)	たけのこはん 筍ご飯 さかな しおや 魚の塩焼き つけ 付) ごぼうのきんぴら つけ だいこん 付) 大根おろし しらあ 白和え す じる 清まし汁 (とろろ昆布) 
ゆう 夕	たかな 高菜ライス エビと野菜のチリソース炒め たまご 玉子スープ マロンクリームワッフル 	べいはん 米飯 はっぼうさい 八宝菜 む 蒸ししゅうまい バンサンズー くだもの (黄桃缶) 	べいはん 米飯  さばの味噌煮 つけ さとも 付) 里芋 つけ ほんにんじん きぬ 付) 花人参・絹さや しんぎく あ もの 春菊の和え物 す じる 清まし汁 (そうめん) ふりかけ (たまご)	べいはん 米飯 あげだし豆腐と鶏天のきのこあん な はな 菜の花のごま和え みそしる 味噌汁 (さつま芋) しそ昆布	べいはん 米飯 チーズダッカルビ風チキンソテー つけ 付) もやしソテー かいそう 海藻サラダ ちゅうか 中華スープ うめ 梅びしお	べいはん 米飯 メンチカツ つけ 付) ほうれん草のソテー やさい 野菜サラダ みそしる とうふ 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (さけ) 	べいはん 米飯 ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮 インゲンのピーナッツ和え みそしる だいこんば 味噌汁 (大根葉) たかなづ 高菜漬
せいぶん 成分	I補給 - 1690.6 kcal たんぱくしつ 蛋白質 60.9 g ししつ 脂質 46.0 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補給 - 1866.1 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.3 g ししつ 脂質 64.2 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1811.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.3 g ししつ 脂質 43.7 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補給 - 1705.9 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.2 g ししつ 脂質 51.4 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補給 - 1757.2 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.1 g ししつ 脂質 52.2 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補給 - 1793.2 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.3 g ししつ 脂質 44.0 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補給 - 1870.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.6 g ししつ 脂質 57.0 g えんぶん 塩分 7.7 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。