



ひづけ 日付	4月21日 (日)	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)
あき 朝	ジャムパン マカロニサラダ くだもの(りんご) 牛乳 	米飯 れんこんのきんぴら 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁 (里芋) のりの佃煮 牛乳	食パン マーマレードジャム ハムエッグ カリフラワーのソテー 牛乳	米飯 ごぼうの金平 青梗菜とコーンの和え物 味噌汁 (南瓜) 梅びしお 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン チリコンカン くだもの(みかん缶) 牛乳	米飯 ふきとさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え 味噌汁 (オクラ) ゆずみそ 牛乳	食パン イチゴジャム スパゲッティサラダ ヨーグルト 牛乳
ひる 昼	米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース 付) 小松菜としめじの ソテー ピーマンとツナの和え物 味噌汁 (茄子) ぶりかけ (たまご)	たけのこご飯 肉そば 竹輪の磯辺揚げ ピーチゼリー 	米飯 ミートローフ (デミグラスソース) 付) スパゲッティ 胡瓜と油揚げの 和え物 アスパラスープ ぶりかけ (野菜)	米飯 サーモンのポワレ (マスタードクリーム) 付) スナップエンドウ ソテー きのこたっぷりサラダ オニオンスープ ぶりかけ (のりごま)	炊き込みパエリア セサミカツ 豆乳スープ チョコババロア 	米飯 鯖のカレームニエル (トマトソース) 付) ヤングコーンの ソテー 里芋とツナのサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) くだもの(パイン)	米飯 松風焼き 付) 菜の花ソテー ひじきの炒め物 味噌汁 (大根)
ゆ 夕	米飯 肉豆腐 オクラの胡麻和え 味噌汁 (大根菜) パインゼリー 	米飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のしらす和え 味噌汁 (豆腐・ワカメ) しそ昆布	米飯 豚肉とじゃが芋の旨煮 もやしの バンバンジー和え 味噌汁 (キャベツ) 野沢菜漬け	米飯 鶏肉の利休焼き 付) 人参の金平 冬瓜と桜エビの中華炒め 春雨サラダ カップ漬け	米飯 魚の煮付け 付) かぶの煮物 切干とわかめの 韓国風サラダ 味噌汁 (さつま芋) ぶりかけ (わかめ)	米飯 お好み焼風オムレツ 付) 塩焼きそば 水菜の梅肉和え わかめスープ たくあん漬け 	米飯 豚肉の生姜炒め 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (おつゆ麩) 高菜漬け
せいぶん 成分	I補† - 1654 kcal たんぱく質 74.6 g 脂質 49.9 g えんぶん 6.3 g	I補† - 1768 kcal たんぱく質 75.5 g 脂質 46.3 g えんぶん 8.7 g	I補† - 1859 kcal たんぱく質 77.7 g 脂質 61.2 g えんぶん 9.5 g	I補† - 1828 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 61.7 g えんぶん 8.2 g	I補† - 1726 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 54.7 g えんぶん 8.7 g	I補† - 1842 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 60.4 g えんぶん 9.1 g	I補† - 1730 kcal たんぱく質 77.0 g 脂質 56.8 g えんぶん 8.1 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。