

ひづけ 日付	4月28日 (日)	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)
あ 朝	ショク 食パン りんごジャム ミートボールのトマト煮 パンプキンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも いんげんの金平 味噌汁 (茄子) 一食の佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン スパゲティサラダ トマトスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 茄子の煮物 おろし納豆 味噌汁 (豆腐・わかめ) たいみそ ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム 蓮根とエリンギのソテー くだもの (みかん缶) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 温泉たまご 春菊と桜エビの和え物 味噌汁 (大根) ふりかけ (しそ) ギョウニユウ 牛乳	クリームパン ヘルシーサラダ ヨーグルト 牛乳 
ひ る	ベイハン 米飯 赤魚の柚子胡椒焼き 付) 糸コンの甘辛炒め 大根のオイスター煮 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (のりごま)	チュウカドン 中華丼 切干大根のナムル かき玉スープ フルーツ杏仁	ベイハン 米飯 蓮根入りつくね焼き 付) ふきの金平 人参しりしり 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 セサミカツ 付) 千切りキャベツ 菜の花と白子の和え物 味噌汁 (おつゆ麩)	ワカメご飯 かき揚げうどん オクラと長芋の さっぱり梅和え 抹茶ババロア	ベイハン 米飯 鯖の西京焼き 付) 大根の金平 春雨チャプチェ 清まし汁 (巻き麩)	ベイハン 米飯 プルコギ 竹輪とほうれん草 のナムル 味噌汁 (大根葉) キムチ
ゆ う タ	ベイハン 米飯 チキンクリームシチュー ウォルドーフサラダ ストロベリーゼリー 	ベイハン 米飯 豆腐ステーキ (鶏ときのこの チリソースかけ) キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 かわいのピリ辛照り煮 付) 里芋の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 (もやし・にら) ごま昆布	ベイハン 米飯 ジャーマンオムレツ 付) ブロッコリー 白菜のなめ茸和え オニオンスープ しば漬け	ベイハン 米飯 白身魚の博多焼き 付) じゃが芋の金平 がんもの煮物 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (ビーフ)	ベイハン 米飯 豚肉の香味炒め かぼちゃの コロコロサラダ 味噌汁 (小松菜) 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ガーリックチキン ラタトゥイユ添え 春雨サラダ 青梗菜の豆乳スープ ふりかけ (わかめ)
せい ぶん 成分	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 77.2 g 脂質 56.8 g えんぶん 9.1 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 44.9 g えんぶん 6.5 g	エネルギー 1738 kcal たんぱく質 83.4 g 脂質 51.4 g えんぶん 9.6 g	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 76.3 g 脂質 61.6 g えんぶん 9.6 g	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 65.9 g えんぶん 8.6 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 79.3 g 脂質 61.5 g えんぶん 7.4 g	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 62.7 g えんぶん 7.3 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。