



ひづけ 日付	4月27日 (日)	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム ミートボールの クリーム煮 ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきの ^{ニモノ} 煮物 ナガイモ ^{イモ} 長芋とろろ ミソシル ^{ミソ} 味噌汁 (小松菜) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム ヤサイ ^{ヤサイ} 野菜のトマト煮 サトイモ ^{サトイモ} 里芋のサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 カボチャ ^{カボチャ} 南瓜の煮物 フメナットウ ^{フメナットウ} 梅納豆 ミソシル ^{ミソシル} 味噌汁 (なめこ) ギョウニウ 牛乳 	ホットケーキ マーガリン カリフラワーと ベーコンのソテー ヨーグルト ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 キ ^キ 切り昆布の煮物 オクラとめかぶの 酢 ^{スノモノ} の物 味噌汁 (大根) ギョウニウ 牛乳 ゆずみそ ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム オムレツ スナップエンドウソテー ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 トリニク ^{トリニク} 鶏肉のタルタル焼き ツケ ^{ツケ} いんげんと しめじのソテー キュウリ ^{キュウリ} 胡瓜のおろし和え ミソシル ^{ミソシル} 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (のりごま)	ベイハン 米飯 ナス ^{ナス} 茄子と豚肉の キムチ炒め ^{イタ} 白きくらげと シロ ^{シロ} 青梗菜の和え物 ミソシル ^{ミソシル} 味噌汁 (おつゆ麴) ぶどうゼリー	チュウカドン ^{チュウカドン} 中華丼 ハルマ ^{ハルマ} 春巻き オクラのスープ くだもの (洋梨缶) 	ベイハン 米飯 トリ ^{トリ} 鶏の唐揚げ ツケ ^{ツケ} 千切りキャベツ バンサンスー ミソシル ^{ミソシル} 味噌汁 (チンゲン菜) サイ ^{サイ}	ベイハン 米飯 サバ ^{サバ} 鯖のカレームニエル (トマトソース) ツケ ^{ツケ} ペッパー ブロッコリー シュンギク ^{シュンギク} 春菊のピーナッツ和え ミソシル ^{ミソシル} 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (ビーフ)	ロールパン カルボナーラパスタ ほうれん草と ^{ソウ} コーンのサラダ コーヒーゼリー 	ベイハン 米飯 ニク ^{ニク} 肉豆腐 ほうれん草と ^{ソウ} ごま和え ハルサメ ^{ハルサメ} 春雨スープ ノザワナツ ^{ノザワナツ} 野沢菜漬け 
ゆう 夕	ベイハン 米飯 サワラ ^{サワラ} 鯖の西京焼き ツケ ^{ツケ} ピーマンの金平 メンマの炒め煮 ^{イタ} 茶そばサラダ ^{チャ}	ベイハン 米飯 豆腐 ^{豆腐} ぎせい豆腐 ツケ ^{ツケ} かぶの煮物 ピーマンとツナの和え物 ^ア 味噌汁 (もやし・ニラ) イッショク ^{イッショク} 一食のり佃煮 ^{ツクダニ}	ベイハン 米飯 ギョウニク ^{ギョウニク} 牛肉とたけのこの ピリ辛炒め ^{カライタ} 小松菜と舞茸の ^{コマツナ} 塩だれナムル ^{マイタケ} もずくスープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 カレーのピリ辛照り煮 ^{カラテ} ツケ ^{ツケ} 厚揚げ 菜の花と ^ア 桜エビの和え物 ^{ハナ} そうめん汁 ^{モノ} ごま昆布 ^{コンブ}	ベイハン 米飯 お好み風オムレツ ^{コノ} ツケ ^{ツケ} 塩焼きそば 白菜と塩昆布の ^{ハクサイ} ごま油和え ^{シオコンブ} 清まし汁 (花麴) ^ス シル ^{シル} ハナフ ^{ハナフ}	ベイハン 米飯 筑前煮 ^{チクゼン} キャベツの チーズおかか和え ^ア 味噌汁 (春菊) ふりかけ (野菜) 	ベイハン 米飯 シロミサカナ ^{シロミサカナ} 白身魚の磯辺揚げ ^{イソベア} ツケ ^{ツケ} じゃが芋の金平 ^{イモ} ゴボウの炒め煮 ^{キンピラ} 味噌汁 (葉大根) ふりかけ (たまご)
せいぶん 成分	I補 ⁺ - 1820 kcal たんぱく ^{たんぱく} 78.5 g し ^し 63.1 g えん ^{えん} 8.5 g	I補 ⁺ - 1603 kcal たんぱく ^{たんぱく} 67.4 g し ^し 42.9 g えん ^{えん} 7.5 g	I補 ⁺ - 1782 kcal たんぱく ^{たんぱく} 66.1 g し ^し 58.1 g えん ^{えん} 6.7 g	I補 ⁺ - 1744 kcal たんぱく ^{たんぱく} 82.8 g し ^し 47.5 g えん ^{えん} 9.3 g	I補 ⁺ - 1750 kcal たんぱく ^{たんぱく} 72.0 g し ^し 66.4 g えん ^{えん} 7.5 g	I補 ⁺ - 1676 kcal たんぱく ^{たんぱく} 66.6 g し ^し 45.5 g えん ^{えん} 8.6 g	I補 ⁺ - 1720 kcal たんぱく ^{たんぱく} 73.3 g し ^し 53.2 g えん ^{えん} 7.0 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。