

| ひづけ 日付 | 4月7日 (日) | 4月8日 (月) | 4月9日 (火) | 4月10日 (水) | 4月11日 (木) | 4月12日 (金) | 4月13日 (土) |
|------------|---|--|---|---|--|---|--|
| あさ 朝 | べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (もやし) ひじきの煮物 なめたけ和え たかなづ 高菜漬 | べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (かぼちゃ) うはな 卵の花 おろし納豆 のぎわなづ 野沢菜漬 | べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (小松菜) ししゃも ちんげんさい 青梗菜ソテー のり佃煮 | フレンチトースト ポテトサラダ トマトスープ ぎゅうにゅう 牛乳  | べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (茄子) いと 糸コンの甘辛煮 ゴボウサラダ うめぼ 梅干し | べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (里芋) やまいも 山芋とろろ キャベツの甘酢漬 たいみそ | ツナサンド たまご 玉子サンド やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳  |
| ひる 昼 | べいはん 米飯 とり 鶏の幽庵焼き つけ 付) 花人参 つけ 付) 絹さや だいこん 大根のごま炊き みそしる 味噌汁 (わかめ) くだもの (黄桃缶) | べいはん 米飯 サーモンのポワレ (グリーンソース) つけ 付) きのこスパゲティ はるやまい 春野菜とハムのマリネサラダ オニオンスープ | べいはん 米飯 ポークソテー (BBQソース) つけ 付) バイクドさつま芋 つけ 付) アスパラガスのソテー キャロットサラダ ミネストローネ  | べいはん 米飯 ぐだくさん 具沢山ちゃんぽん はくまい 白菜とツナのコールスローサラダ くだもの (パイナップル)  | べいはん 米飯 プルコギ丼 かんこくふうはるさめ 韓国風春雨サラダ カニカマと水菜の中華スープ ストロベリーババロア  | べいはん 米飯 ハンバーグ (おろしポン酢) つけ 付) 人参グラッセ つけ 付) ブロccoli マカロニサラダ みそしる 味噌汁 (ごぼう) くだもの (みかん缶)  | べいはん 米飯 さかな 魚のムニエル つけ 付) ラタトゥイユ しゅんぎく 春菊の洋風サラダ わかめ ワカメと豆腐のスープ ふりかけ (たらこ) |
| ゆう 夕 | べいはん 米飯 さかな 魚の塩焼き つけ 付) 大根おろし つけ 付) 厚焼き玉子 やさい 野菜炒め みそしる 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (梅)  | べいはん 米飯 ぎゅうにく 牛肉の和風ソテー パンプキンサラダ かき玉汁 しそ昆布  | べいはん 米飯 ちゅうかふう 中華風オムレツ もやしソテー えのぎと長葱の生姜スープ くだもの (洋梨) | べいはん 米飯 さかな 魚の煮付け つけ 付) 南瓜 つけ 付) いんげん きゅうり 胡瓜とささみの梅和え みそしる 味噌汁 (麩) しば漬  | べいはん 米飯 ミックフライ つけ 付) パプリカソテー やさい 野菜サラダ みそしる 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (かつお)  | べいはん 米飯 さかな 魚の味噌だれ蒸し つけ 付) おくら つけ 付) 花人参 つけ 付) 花人参 菜の花の菜種和え す 清まし汁 (そば) カップ漬 | べいはん 米飯 とり 鶏肉とアスパラのクリーム煮 れんこん 蓮根のツナマヨサラダ みそしる 味噌汁 (ほうれん草) くだもの (フルーツカクテル) |
| せいぶん 成分 | I補給 - 1681.3 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.5 g ししつ 脂質 40.3 g えんぶん 塩分 7.9 g | I補給 - 1862.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.6 g ししつ 脂質 57.0 g えんぶん 塩分 7.5 g | I補給 - 1718.7 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.2 g ししつ 脂質 42.3 g えんぶん 塩分 7.1 g | I補給 - 1817.3 kcal たんぱくしつ 蛋白質 81.2 g ししつ 脂質 41.7 g えんぶん 塩分 7.9 g | I補給 - 1853.6 kcal たんぱくしつ 蛋白質 62.8 g ししつ 脂質 46.7 g えんぶん 塩分 7.3 g | I補給 - 1768.7 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.8 g ししつ 脂質 38.1 g えんぶん 塩分 7.7 g | I補給 - 1859.2 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.1 g ししつ 脂質 70.5 g えんぶん 塩分 7.8 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。