

< 4月 献立表 >

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食							
				高野豆腐の含め煮 ワカメと大根のサラダ キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳 I栄養 - 461 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 943 mg 脂質 10.6 g 食塩 2.4 g	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ マカロニトマトソース 白菜とルッコラのサラダ ごはん パン コンソメスープ(イワシ野菜) 牛乳 I栄養 - 494 kcal 炭水化物 54.6 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 1024 mg 脂質 25.0 g 食塩 2.8 g	鶏つくね(てりやき味) さつまいのサラダ 人参しりしり ごはん 味噌汁(麩) 牛乳 I栄養 - 611 kcal 炭水化物 100.5 g 蛋白質 19.1 g ナトリウム 1128 mg 脂質 17.1 g 食塩 2.9 g	皮なしウインナー 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳 I栄養 - 499 kcal 炭水化物 48.4 g 蛋白質 22.3 g ナトリウム 1114 mg 脂質 25.6 g 食塩 3.1 g
昼食				★ 味噌ラーメン ★	★ ポークカレー ★		
			味噌ラーメン 焼餃子 洋梨スライス I栄養 - 555 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 23.2 g ナトリウム 2147 mg 脂質 15.1 g 食塩 5.4 g	マス旨塩焼 付)温野菜(いんげん) のっぺい煮 ぜんまいの白和え ごはん 味噌汁(小松菜) I栄養 - 374 kcal 炭水化物 69.3 g 蛋白質 19.5 g ナトリウム 1075 mg 脂質 3.5 g 食塩 2.8 g	ポークカレー キャベツのマリネサラダ ブルーベリーゼリー コンソメスープ(コーン) I栄養 - 508 kcal 炭水化物 87.4 g 蛋白質 9.8 g ナトリウム 1111 mg 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g	白身魚の蒲焼き 付)甘酢生姜 春雨の甘辛炒め(チャブチエ) うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(白菜) I栄養 - 442 kcal 炭水化物 79.2 g 蛋白質 14.2 g ナトリウム 1086 mg 脂質 8.8 g 食塩 2.7 g	
夕食							
				ぶり煮付け 付)温野菜(ｽｯﾌﾟ) 青菜の和風炒め 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(さつまいも) I栄養 - 501 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 19.8 g ナトリウム 1064 mg 脂質 12.3 g 食塩 2.7 g	豚肉の生姜風味 付)温野菜(ﾌﾞｯｺﾘｰ) じゃがいもの味噌煮 なます ごはん すまし汁(豆腐・大根葉) I栄養 - 466 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 1298 mg 脂質 8.0 g 食塩 3.2 g	イワシ梅煮 付)温野菜(ﾈｲｼﾞﾝ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のポン酢和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) I栄養 - 478 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 17.3 g ナトリウム 1046 mg 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	チキンの塩焼き 味噌じゃがいも ごぼうおかか煮 いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) I栄養 - 509 kcal 炭水化物 73.1 g 蛋白質 24.0 g ナトリウム 1114 mg 脂質 15.1 g 食塩 2.8 g
合計				I栄養 - 1517 kcal 炭水化物 239.5 g 蛋白質 59.1 g ナトリウム 4154 mg 脂質 38.0 g 食塩 10.5 g	I栄養 - 1334 kcal 炭水化物 208.5 g 蛋白質 51.5 g ナトリウム 3397 mg 脂質 36.5 g 食塩 8.8 g	I栄養 - 1597 kcal 炭水化物 266.2 g 蛋白質 46.2 g ナトリウム 3285 mg 脂質 43.7 g 食塩 8.4 g	I栄養 - 1450 kcal 炭水化物 200.7 g 蛋白質 60.5 g ナトリウム 3314 mg 脂質 49.5 g 食塩 8.6 g

< 4月 献立表 >

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん うの花 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 ほうれん草の胡麻和え しそ昆布 ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ マロニ3種野菜のトマト仕立て セロリのピクルス ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	和風きんぴら包み焼き ほうれん草の海苔和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ パンネホワイトソース和え キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 菜の花ごま和え 白花豆 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て 野菜とベーコンの炒め物 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	1人当り 561 kcal 炭水化物 85.7 g 蛋白質 18.2 g 脂肪 18.0 g 食塩 2.7 g	1人当り 486 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 16.4 g 脂肪 12.4 g 食塩 2.4 g	1人当り 533 kcal 炭水化物 90.6 g 蛋白質 17.8 g 脂肪 13.3 g 食塩 2.3 g	1人当り 503 kcal 炭水化物 83.6 g 蛋白質 18.7 g 脂肪 12.7 g 食塩 2.1 g	1人当り 471 kcal 炭水化物 50.1 g 蛋白質 17.3 g 脂肪 23.5 g 食塩 3.3 g	1人当り 517 kcal 炭水化物 93.3 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 11.7 g 食塩 2.0 g	1人当り 458 kcal 炭水化物 53.2 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 21.1 g 食塩 2.9 g
★ 牛丼 ★		★ 花まつり ★		★ カレー南蛮うどん ★			
昼食							
	メンチカツ 付)中濃ソース 味付ブロッコリー 茄子の煮びたし 大根のバジルサラダ ごはん すまし汁(麩)	サバ塩焼き 付)温野菜(和) 冬瓜と油麩の煮物 いんげんとききくらげのナムル ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	牛丼 湯葉入りチンゲン菜 ギュッと完熟味わい白桃 味噌汁(ジャガ伊・玉葱) ごはん 赤飯	サワラ塩麹焼き 付)温野菜(菜の花) 切干し大根 ロールケーキ(桜) 赤飯 味噌汁(白菜)	カレー南蛮うどん 小松菜の和え物 パイナップル	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(いんげん) 白菜のお浸し れんこんきんぴら ごはん すまし汁(卵)	天津飯 平春雨と木耳のオムレツ炒め わかめと長芋のみぞれ和え 中華スープ(小松菜)
	1人当り 569 kcal 炭水化物 83.6 g 蛋白質 11.1 g 脂肪 22.4 g 食塩 3.2 g	1人当り 408 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 18.5 g 脂肪 6.2 g 食塩 3.3 g	1人当り 593 kcal 炭水化物 86.4 g 蛋白質 15.4 g 脂肪 24.3 g 食塩 2.7 g	1人当り 436 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 19.0 g 脂肪 7.5 g 食塩 2.2 g	1人当り 467 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 12.7 g 脂肪 13.1 g 食塩 4.9 g	1人当り 406 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 12.6 g 脂肪 5.5 g 食塩 2.7 g	1人当り 409 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 11.0 g 脂肪 7.4 g 食塩 3.5 g
夕食							
	ニンジン生姜煮 付)温野菜(和) かぼちゃの鶏そぼろあん 小松菜と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(菜の花) 白菜とほし海老の煮浸し さつま芋と3種豆のサラダ ごはん 中華スープ(コーン)	メヌケの白味噌煮 付)温野菜(いんげん) カリフラワーの唐揚 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(小松菜)	回鍋肉 おかず豆 若布とオクラとモロヘイヤのお浸し ごはん 中華スープ(イタリア野菜)	ホキの幽庵焼き 付)温野菜(平サ) 肉じゃが チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	たらふくニエル 付)温野菜(キャベツ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	1人当り 420 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 14.7 g 脂肪 8.5 g 食塩 2.3 g	1人当り 525 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 11.8 g 食塩 2.4 g	1人当り 489 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 14.9 g 食塩 2.3 g	1人当り 468 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 12.7 g 脂肪 12.0 g 食塩 2.8 g	1人当り 408 kcal 炭水化物 80.0 g 蛋白質 16.6 g 脂肪 3.3 g 食塩 2.5 g	1人当り 482 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 18.8 g 脂肪 12.4 g 食塩 2.2 g	1人当り 417 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 7.9 g 食塩 2.2 g
合計	1550 kcal 炭水化物 244.1 g 蛋白質 44.0 g 脂肪 48.9 g 食塩 8.2 g	1419 kcal 炭水化物 229.7 g 蛋白質 50.9 g 脂肪 30.4 g 食塩 8.1 g	1615 kcal 炭水化物 252.1 g 蛋白質 49.3 g 脂肪 52.5 g 食塩 7.3 g	1407 kcal 炭水化物 243.1 g 蛋白質 50.4 g 脂肪 32.2 g 食塩 7.1 g	1346 kcal 炭水化物 208.7 g 蛋白質 46.6 g 脂肪 39.9 g 食塩 10.7 g	1405 kcal 炭水化物 246.3 g 蛋白質 48.3 g 脂肪 29.6 g 食塩 6.9 g	1284 kcal 炭水化物 203.5 g 蛋白質 44.2 g 脂肪 36.4 g 食塩 8.6 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 4月 献立表 >

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 黒豆黒みつ煮 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	竹輪の炒め煮 菜の花とキャブツのわさび和え だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	ハム野菜炒め 大根の鶏そぼろあん ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	ミトホール(柚子おろし) きゅうりと中華くらげの和え物 山椒昆布 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャブツとウイナのソテー カレー風味 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	お魚ボール 金平ごぼう いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ マカロニトマトソース 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	1食当り 580 kcal 炭水化物 89.5 g 蛋白質 20.7 g 脂肪 17.4 g ナトリウム 893 mg 食塩 2.2 g	1食当り 587 kcal 炭水化物 83.7 g 蛋白質 19.0 g 脂肪 22.2 g ナトリウム 1073 mg 食塩 2.6 g	1食当り 492 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 16.5 g 脂肪 13.1 g ナトリウム 910 mg 食塩 2.2 g	1食当り 518 kcal 炭水化物 86.6 g 蛋白質 19.1 g 脂肪 13.0 g ナトリウム 1080 mg 食塩 2.7 g	1食当り 413 kcal 炭水化物 43.3 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 19.3 g ナトリウム 1209 mg 食塩 3.3 g	1食当り 522 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 14.6 g ナトリウム 1135 mg 食塩 2.8 g	1食当り 464 kcal 炭水化物 56.9 g 蛋白質 17.4 g 脂肪 20.2 g ナトリウム 946 mg 食塩 2.6 g
★ 焼きそば ★							
昼食							
	ニシン蒲焼 付)甘酢生姜 里芋の含め煮 人参しりしり ごはん すまし汁(麩)	厚揚げの塩そぼろあん 揚げしんじょうと茄子の煮物 オクラとおかかの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	イワシ生姜煮 付)温野菜(和れソウ) 五目煮豆 ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	豆腐チャンプルー(蒲鉾入り) 切り昆布とさつま揚げの煮物 うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(キャブツ) カリフラワーのクリーム煮 ギョウツと完熟味わいりんご ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(オクラ) 里芋の鶏そぼろ煮 かに風味スパゲティサラダ ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	お好みソース焼きそば もやしの中華和え 春巻き 中華スープ(かぶ)
	1食当り 416 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 13.3 g 脂肪 7.6 g ナトリウム 932 mg 食塩 2.5 g	1食当り 462 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 11.5 g ナトリウム 1126 mg 食塩 2.9 g	1食当り 444 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 18.3 g 脂肪 7.1 g ナトリウム 910 mg 食塩 2.4 g	1食当り 378 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 10.4 g 脂肪 5.5 g ナトリウム 1149 mg 食塩 2.8 g	1食当り 557 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 14.4 g 脂肪 17.4 g ナトリウム 783 mg 食塩 2.0 g	1食当り 511 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 18.0 g 脂肪 15.1 g ナトリウム 808 mg 食塩 2.0 g	1食当り 434 kcal 炭水化物 57.3 g 蛋白質 11.2 g 脂肪 16.8 g ナトリウム 2091 mg 食塩 5.2 g
夕食							
	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 枝豆とコーンのカラフルマリネ カレービーフン ごはん コンソメスープ(かぶ)	さばみりん干し焼 付)温野菜(オクラ) さつま揚げの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	合鴨団子と野菜の煮物 彩り野菜ピクルス 豆乳しっとり卵の花 ごはん 味噌汁(小松菜)	赤魚煮付 付)温野菜(菜の花) さつま芋の甘煮 みかんなます ごはん すまし汁(麩)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(平竹) じゃがいもの煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(ほうれん草)	麻婆茄子 春菊の中華和え グリーンピース入り玉子 ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(いんげん) 竹輪とほうれん草の煮物 サラダ風ポテト卵の花 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	1食当り 482 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 13.7 g 脂肪 11.4 g ナトリウム 956 mg 食塩 2.4 g	1食当り 446 kcal 炭水化物 72.2 g 蛋白質 14.9 g 脂肪 13.6 g ナトリウム 759 mg 食塩 1.9 g	1食当り 377 kcal 炭水化物 76.2 g 蛋白質 9.1 g 脂肪 5.2 g ナトリウム 933 mg 食塩 2.3 g	1食当り 392 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 11.6 g 脂肪 1.8 g ナトリウム 704 mg 食塩 1.8 g	1食当り 396 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 3.3 g ナトリウム 832 mg 食塩 2.2 g	1食当り 484 kcal 炭水化物 75.6 g 蛋白質 17.9 g 脂肪 13.4 g ナトリウム 1259 mg 食塩 3.3 g	1食当り 573 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 21.3 g 脂肪 18.2 g ナトリウム 1097 mg 食塩 2.7 g
合計	1食当り 1478 kcal 炭水化物 247.4 g 蛋白質 47.7 g 脂肪 36.4 g ナトリウム 2781 mg 食塩 7.1 g	1食当り 1495 kcal 炭水化物 231.1 g 蛋白質 51.1 g 脂肪 47.3 g ナトリウム 2958 mg 食塩 7.4 g	1食当り 1313 kcal 炭水化物 238.1 g 蛋白質 43.9 g 脂肪 25.4 g ナトリウム 2753 mg 食塩 6.9 g	1食当り 1288 kcal 炭水化物 249.1 g 蛋白質 41.1 g 脂肪 20.3 g ナトリウム 2933 mg 食塩 7.3 g	1食当り 1366 kcal 炭水化物 211.1 g 蛋白質 45.9 g 脂肪 40.0 g ナトリウム 2824 mg 食塩 7.5 g	1食当り 1517 kcal 炭水化物 234.7 g 蛋白質 51.8 g 脂肪 43.1 g ナトリウム 3202 mg 食塩 8.1 g	1食当り 1471 kcal 炭水化物 197.1 g 蛋白質 49.9 g 脂肪 55.2 g ナトリウム 4134 mg 食塩 10.5 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

< 4月 献立表 >

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食							
	野菜つくね ごぼうおかか煮 菜の花のからし和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん 白菜のなめ苜和え はるさめサラダ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ しば漬け ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉) 牛乳	肉じゃが 白菜とルッコラのサラダ きのこのさっと煮 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	いわしごま生姜味 菜の花のおひたし しそ昆布 ごはん 味噌汁(ジガ仔・玉葱) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 パンネホワイトソース和え 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	1人分 525 kcal 炭水化物 89.0 g 蛋白質 21.7 g 脂肪 12.2 g 食塩 2.5 g	1人分 570 kcal 炭水化物 91.4 g 蛋白質 16.6 g 脂肪 17.6 g 食塩 3.3 g	1人分 539 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 15.6 g 脂肪 20.4 g 食塩 2.2 g	1人分 510 kcal 炭水化物 89.5 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 13.0 g 食塩 2.5 g	1人分 488 kcal 炭水化物 52.0 g 蛋白質 18.0 g 脂肪 24.0 g 食塩 2.9 g	1人分 517 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 20.8 g 脂肪 11.5 g 食塩 2.7 g	1人分 483 kcal 炭水化物 47.5 g 蛋白質 23.0 g 脂肪 23.0 g 食塩 2.8 g
★ ハヤシライス ★							
昼食							
	さわらハーブ衣焼き 味付じゃがいも チンゲンサイのクリーム煮 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(キャベツ)	★ ハヤシライス ★ マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(キャベツ)	カレイとナスのおろし煮 付)温野菜(青サ) かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	きつねそば れんこんきんぴら 洋梨スライス	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(和サ) 春雨と絹揚げのだし煮 山芋のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	天丼 ほうれん草と油揚げの煮浸し カットゼリー(ぶどう) すまし汁(麩)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(和サ) 豚肉と大根の煮物 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	1人分 489 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 12.9 g 食塩 2.0 g	1人分 462 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 8.3 g 脂肪 11.3 g 食塩 2.1 g	1人分 400 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 13.4 g 脂肪 5.5 g 食塩 2.1 g	1人分 414 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 6.2 g 食塩 3.2 g	1人分 385 kcal 炭水化物 69.6 g 蛋白質 16.5 g 脂肪 5.3 g 食塩 2.6 g	1人分 551 kcal 炭水化物 98.4 g 蛋白質 11.7 g 脂肪 13.1 g 食塩 2.8 g	1人分 479 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 18.1 g 脂肪 12.4 g 食塩 2.6 g
★ きつねそば ★							
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 冬瓜の煮物 大根葉油揚げ ごはん すまし汁(麩)	あじのかば焼き 付)温野菜(和サ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	焼き鳥 味付ブロッコリー 春雨の甘辛炒め(チャブチェ) おからサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	さんま塩焼き 付)温野菜(平サ) 冬瓜と油麩の煮物 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	タンドリーチキン 付)温野菜(いんげん) 野菜ビーフン ツナマヨコーン ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	豚肉とニンニクの芽の炒め物 かぼちゃの煮物 おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	赤魚の粕漬焼き 付)甘酢生姜 チンゲン菜のピーナツ和え 五目金平 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	1人分 377 kcal 炭水化物 71.5 g 蛋白質 8.9 g 脂肪 7.4 g 食塩 2.9 g	1人分 389 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 15.3 g 脂肪 5.0 g 食塩 1.8 g	1人分 570 kcal 炭水化物 80.1 g 蛋白質 21.2 g 脂肪 18.5 g 食塩 2.7 g	1人分 400 kcal 炭水化物 67.9 g 蛋白質 15.8 g 脂肪 8.5 g 食塩 2.3 g	1人分 528 kcal 炭水化物 74.2 g 蛋白質 23.3 g 脂肪 16.3 g 食塩 2.1 g	1人分 547 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 19.3 g 食塩 2.4 g	1人分 367 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 13.8 g 脂肪 4.0 g 食塩 2.5 g
★ 天丼 ★							
合計	1人分 1391 kcal 炭水化物 239.2 g 蛋白質 46.1 g 脂肪 32.5 g 食塩 7.4 g	1人分 1421 kcal 炭水化物 249.1 g 蛋白質 40.2 g 脂肪 33.9 g 食塩 7.2 g	1人分 1509 kcal 炭水化物 235.8 g 蛋白質 50.2 g 脂肪 44.4 g 食塩 7.0 g	1人分 1324 kcal 炭水化物 232.0 g 蛋白質 47.2 g 脂肪 27.7 g 食塩 8.0 g	1人分 1401 kcal 炭水化物 195.8 g 蛋白質 57.8 g 脂肪 45.6 g 食塩 7.6 g	1人分 1615 kcal 炭水化物 267.6 g 蛋白質 49.3 g 脂肪 43.9 g 食塩 7.9 g	1人分 1329 kcal 炭水化物 196.7 g 蛋白質 54.9 g 脂肪 39.4 g 食塩 7.9 g

< 4月 献立表 >

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金	土
朝食							
	南瓜の織部寄せ モロヘイヤの辛子和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み オクラとおかかの和え物 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ 角切昆布 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	がんもの含め煮 からし菜のおかか和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	パーコンエッグ風 付)ケチャップ かぶのクリーム煮 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳		
	I栄養 - 545 kcal 炭水化物 92.9 g 蛋白質 18.9 g ナトリウム 863 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 526 kcal 炭水化物 87.0 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 1146 mg 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g	I栄養 - 577 kcal 炭水化物 86.2 g 蛋白質 19.6 g ナトリウム 1040 mg 脂質 19.1 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 467 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1222 mg 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g	I栄養 - 446 kcal 炭水化物 47.6 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1225 mg 脂質 22.0 g 食塩 3.3 g		
昼食					★ けんちんうどん ★ 		
	ミニチン南蛮 付)温野菜(ブロッコリー) うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(いんげん) おかず豆 湯葉入りチンゲン菜 ごはん 味噌汁(麩)	味噌トンテキ 付)温野菜(菜の花) ひじきの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	ほっけのんにく醤油 付)温野菜(オクラ) ぜんまい煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	けんちんうどん 五目煮豆 いなり寿司		
	I栄養 - 487 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 1161 mg 脂質 10.8 g 食塩 2.9 g	I栄養 - 408 kcal 炭水化物 78.0 g 蛋白質 13.4 g ナトリウム 894 mg 脂質 6.9 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 577 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 22.7 g ナトリウム 1145 mg 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g	I栄養 - 361 kcal 炭水化物 70.6 g 蛋白質 15.7 g ナトリウム 951 mg 脂質 2.8 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 484 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1539 mg 脂質 9.0 g 食塩 3.9 g		
夕食							
	たらのパター醤油 味付にんじん 茄子の煮びたし ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	鶏肉のトマト煮 付)温野菜(イリアmix) キャパツとソーセージの炒め物 シーフレッシュサラダ ごはん コンソメスープ(小松菜)	メバル塩焼き 付)甘酢生姜 ハーブとブロッコリーのガーリック和え 平春雨と木耳のオムレツ炒め ごはん 味噌汁(ほうれん草)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(イリアmix) カレービーフン きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん すまし汁(大根・大根葉)	サワラ塩麹焼き 付)温野菜(いんげん) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん コールスローサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)		
	I栄養 - 402 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 14.2 g ナトリウム 744 mg 脂質 7.7 g 食塩 1.9 g	I栄養 - 489 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1009 mg 脂質 15.1 g 食塩 2.6 g	I栄養 - 416 kcal 炭水化物 71.0 g 蛋白質 20.9 g ナトリウム 853 mg 脂質 6.3 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 507 kcal 炭水化物 71.6 g 蛋白質 22.0 g ナトリウム 1145 mg 脂質 16.1 g 食塩 2.9 g	I栄養 - 443 kcal 炭水化物 77.4 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 881 mg 脂質 10.2 g 食塩 2.2 g		
I栄養 - 1434 kcal 炭水化物 251.4 g 蛋白質 47.9 g ナトリウム 2768 mg 脂質 31.8 g 食塩 7.0 g	I栄養 - 1423 kcal 炭水化物 238.9 g 蛋白質 49.8 g ナトリウム 3049 mg 脂質 36.3 g 食塩 7.7 g	I栄養 - 1570 kcal 炭水化物 241.3 g 蛋白質 63.2 g ナトリウム 3038 mg 脂質 42.9 g 食塩 7.9 g	I栄養 - 1335 kcal 炭水化物 222.1 g 蛋白質 53.8 g ナトリウム 3318 mg 脂質 30.2 g 食塩 8.3 g	I栄養 - 1373 kcal 炭水化物 206.4 g 蛋白質 53.2 g ナトリウム 3645 mg 脂質 41.2 g 食塩 9.4 g			
合計							