

	月	火	水	木	金	土	日
日付						4/1	4/2
朝						チンゲン菜煮浸しのり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼						ハヤシライス レタスサラダ フルーツヨーグルト	豚ニラ炒め ブロッコリーかにあんかけ 春雨サラダ 吸物
夕						白身魚エスカベッシュ 大根えびあん 小松菜ピーナツ和え 粕汁	鯖と水菜みぞれ煮 もやしナムル かき揚げ マンゴー
エネルギー 食塩相当量	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g	1603 kcal 8.8 g	1793 kcal 6.7 g
日付	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼ天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	わかめごはん 焼きそば エビシューマイ キヌサヤわさび和え	牛肉しぐれ煮 茄子炒め インゲン梅マヨ和え 白味噌汁	味ごはん 鮭香味焼き 炊き合わせ 菜種和え	チキンおろしソース ふき信田煮 春雨中華和え 味噌汁	ぶり梅風味焼き 筍土佐煮 酢味噌和え 吸物	鯖生姜漬焼き じゃがいもそぼろ煮 アスパラごま和え 吸物	鶏肉小松菜オイスター炒め 蓮根大豆煮物 キヌサヤごまマヨ和え 赤味噌汁
夕	麻婆豆腐 青糸昆布炒め煮 カリフラワーゆかり和え 吸物	鱈五目あんかけ 里芋鶏煮 ほうれん草お浸し キウイフルーツ	豆腐和風煮 大根スープ煮 ハムサラダ 洋梨	鯖味噌煮 蓮根はさみ揚げ 長芋磯和え 黄桃	豚肉香味たれかけ 南瓜スープ煮 カリフラワーサラダ バナナ	鶏肉カレー風味 ぜんまい炒め煮 野菜和え物 ゼリー	赤魚野菜蒸し ミニロールキャベツ 菜の花辛子和え オレンジ
エネルギー 食塩相当量	1498 kcal 8.9 g	1454 kcal 7 g	1569 kcal 8.3 g	1728 kcal 7.4 g	1605 kcal 7.7 g	1487 kcal 6.7 g	1487 kcal 5.8 g
日付	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
朝	絹厚揚げ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン ウィンナーソテー コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ほき韓国風焼き さつま芋グラッセ ミモザサラダ 吸物	エビきのこピラフ いんげん甘辛炒め 胡瓜辛子マヨ和え コンソメスープ	鶏肉バーベキューソース 小松菜さつま揚げ煮 水菜和え物 オレンジ	カレーライス 福神漬け はんぺんチーズフライ マンゴーヨーグルト	鯖きのこあんかけ 南瓜クリーム煮 胡瓜おかか和え 味噌汁	ちらし寿司 筑前煮 お浸し 吸物	油淋鶏 白菜中華煮 菜の花お浸し ローリー
夕	豚肉大根煮 シューマイ チンゲン菜ピーナツ和え 洋梨	肉じゃが ほうれん草お浸し キャベツ炒め 加糖ヨーグルト	鮭ごま風味焼き 五目大豆煮 ビーフソテー 赤味噌汁	白身魚マッシュグリン キヌサヤソテー 筍味噌和え 吸物	肉味噌豆腐 大根うま煮 もやしごま和え 洋梨	ポークケチャップ じゃがいも煮 なます マンゴー	鯖味噌漬焼き 肉団子スープ煮 サラダ 吸物
エネルギー 食塩相当量	1633 kcal 5 g	1494 kcal 7.2 g	1584 kcal 6.3 g	1862 kcal 9.2 g	1499 kcal 7.6 g	1424 kcal 6.3 g	1671 kcal 8.1 g
日付	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐のくず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ゆかりごはん きしめん スナックエンドウごま和え 五目豆煮	鯖西京焼き ひじき煮 マカロニサラダ 吸物	オープンオムレツ コロケ アスパラカレーマヨ和え 洋梨	カレイムニエル 大根ベーコン炒め 菜の花お浸し 具沢山味噌汁	刺身 ニラ玉炒め 南瓜サラダ 吸物	鱈マヨネーズ焼き きのこ甘辛炒め 筍酢味噌和え 味噌汁	豚肉おろし煮 金平ごぼう インゲン土佐和え 赤味噌汁
夕	豚肉野菜蒸し 絹揚げ煮 マセドアンサラダ キウイフルーツ	ポトフ きのこソテー ブロッコリーコーン和え バナナ	鯖塩焼き ほうれん草はんぺん煮浸し カリフラワーマリネ 味噌汁	豆腐和風煮 春雨ごま風味炒め ミモザサラダ ゼリー	牛肉厚揚げすき焼き風 野菜炒め オクラ梅和え みかん缶	麻婆茄子 餃子スープ煮 胡瓜玉葱和え マンゴー	めばる煮付け 炒り豆腐 ブロッコリー中華和え ローリー
エネルギー 食塩相当量	1470 kcal 8.6 g	1442 kcal 7.9 g	1608 kcal 10 g	1599 kcal 6.8 g	1607 kcal 7.1 g	1514 kcal 7 g	1530 kcal 7.3 g
日付	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	はんぺん卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ハンバーグ さつま芋レーズン煮 玉子サラダ オレンジ	赤飯 天ぷら盛り合わせ アスパラソテー 茶碗蒸し	酢鶏 菜の花ソテー 春雨サラダ バナナ	牛丼 筍土佐煮 小松菜ごまマヨ和え 赤味噌汁	チキン味噌マヨ焼き もやしわさび和え 大根中華煮 吸物	わかめごはん 肉うどん 五目揚煮付け 切干大根甘酢和え	鱈おろし煮 糸こん金平 さつま芋サラダ 赤味噌汁
夕	鮭竜田揚げ がんも煮 白菜ごま酢和え なめこ汁	赤魚わかめ蒸し 豆腐田楽 キヌサヤカニカマ和え ゼリー	ブリ照り焼き 玉子豆腐 大根サラダ 吸物	千草焼 カリフラワークリーム煮 大豆サラダ 黄桃	カレイ生姜煮 ジャーマンポテト オニオンライス 洋梨	豆腐蒲焼風 南瓜ミルク煮 レタスサラダ みかん缶	鶏肉照りマヨ焼き キヌサヤごまよごし 茄子トマトソース煮 マンゴー
エネルギー 食塩相当量	1706 kcal 6.2 g	1496 kcal 7.3 g	1817 kcal 8.5 g	1660 kcal 6.8 g	1686 kcal 7.9 g	1564 kcal 8.4 g	1737 kcal 7.3 g