

	月	火	水	木	金	土	日
日付	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
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	絹厚揚げ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん玉子とじ のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮 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	牛肉しぐれ煮 茄子炒め いんげん梅マヨ和え 白味噌汁	わかめごはん 焼きそば エビシューマイ 絹さやわさび和え	筍ごはん 鯖照り焼き 炊き合わせ 菜の花おかか和え	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 えびしんじょ煮 酢味噌和え 吸物
夕	白身魚エスカベッシュ 大根えびあん チンゲン菜ピーナツ和え かす汁	鯖と水菜みぞれ煮 かき揚げ もやしナムル マンゴー	麻婆豆腐 切干大根煮 カリフラワーゆかり和え キウイフルーツ	鯖五目あんかけ 里芋鶏煮 ほうれん草お浸し 味噌汁	鶏肉ピザ焼き 大根スープ煮 アスパラごま和え ローリー	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
エネルギー 食塩相当量	1611 kcal 8.7 g	1648 kcal 6.7 g	1556 kcal 8.7 g	1473 kcal 7.4 g	1561 kcal 8.8 g	1728 kcal 7.6 g	1700 kcal 7.5 g
日付	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
朝	ごぼう天煮 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	厚焼玉子 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	エビぎのこピラフ ジャーマンポテト ハムサラダ コンソメスープ	鶏肉小松菜オイスター炒め 蓮根大豆の煮物 絹さやごまマヨ和え 赤味噌汁	ほき韓国風焼き さつま芋グラッセ ミモザサラダ 吸物	赤魚と野菜蒸し いんげん甘辛炒め 胡瓜辛子マヨ和え 吸物	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 はんぺんチーズフライ マンゴーヨーグルト 福神漬け	鯖ぎのこあんかけ 南瓜クリーム煮 胡瓜おかか和え 味噌汁
夕	鶏肉カレー風味 ぜんまい炒め煮 野菜和え物 ゼリー	鯖生姜漬け焼き ミニロールキャベツ 菜の花辛子和え オレンジ	豚肉と大根煮 シューマイ チンゲン菜ピーナツ和え 洋梨	肉じゃが キャベツ炒め ほうれん草お浸し 加糖ヨーグルト	鮭ごま風味焼き 五目大豆煮 ビーフンソテー 赤味噌汁	白身魚マッシュグリル 絹さやソテー 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
エネルギー 食塩相当量	1652 kcal 7 g	1449 kcal 6.4 g	1627 kcal 6 g	1481 kcal 5.9 g	1561 kcal 6.4 g	1858 kcal 9.1 g	1516 kcal 7.6 g
日付	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
朝	カリフラワー和え 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	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ちらし寿司 筑前煮 ほうれん草お浸し 吸物	油淋鶏 白菜中華煮 菜の花お浸し ローリー	ゆかりごはん きしめん 青糸昆布炒め煮 スナックエンドウごま和え	刺身 ひじき煮 マカロニサラダ 吸物	オープンオムレツ コロッケ 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	鯖西京焼き ニラ玉炒め 南瓜サラダ 吸物
夕	ポークケチャップ じゃが芋煮 なます マンゴー	鯖味噌漬け焼き 肉団子スープ煮 サラダ 吸物	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
エネルギー 食塩相当量	1397 kcal 6.2 g	1622 kcal 7.8 g	1412 kcal 9.6 g	1462 kcal 8.5 g	1656 kcal 9.5 g	1516 kcal 6.5 g	1612 kcal 7.6 g
日付	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
朝	豆腐くず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ ポタージュ 牛乳	えびしんじょ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚げ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	鯖マヨネーズ焼き きのこ甘辛炒め 筍酢味噌和え 味噌汁	赤飯 天ぷら盛り合わせ アスパラソテー 茶碗蒸し	ハンバーグ さつま芋レーズン煮 玉子サラダ オレンジ	豚肉おろし煮 金平ごぼう ブロッコリー中華和え 赤味噌汁	カレイ生姜煮 菜の花ソテー 春雨サラダ 豚汁	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 大根中華煮 オニオンスライス 吸物
夕	麻婆茄子 ギョーザスープ煮 胡瓜玉葱和え マンゴー	めばる煮付け 炒り豆腐 いんげん土佐和え 味噌汁	ぶり照り焼き 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 絹さやカニカマ和え ローリー	酢鶏 玉子豆腐 大根サラダ バナナ	千草焼き カリフラワークリーム煮 大豆サラダ 黄桃	鮭竜田揚げ じゃが芋そぼろ煮 もやしわさび和え 洋梨
エネルギー 食塩相当量	1492 kcal 6.5 g	1446 kcal 7.7 g	1831 kcal 8.5 g	1508 kcal 7.5 g	1741 kcal 7.8 g	1647 kcal 6.9 g	1741 kcal 7.6 g
日付	4/29	4/30					
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					
昼	わかめごはん 肉うどん 五目揚げ煮 切干大根甘酢和え	鰯おろし煮 糸コン金平 さつま芋サラダ 赤味噌汁					
夕	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 茄子トマトソース煮 絹さやごまよごし マンゴー					
エネルギー 食塩相当量	1591 kcal 8.3 g	1592 kcal 7.3 g	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g