

	令和06年04月01日(月)	令和06年04月02日(火)	令和06年04月03日(水)	令和06年04月04日(木)	令和06年04月05日(金)	令和06年04月06日(土)	令和06年04月07日(日)						
朝	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬(きゅうり) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 ふんわりたまご 小松菜のサラダ のり佃煮 みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 しろなとえのきの和え物 たいみそ みそ汁(キャベツ・うずまき麩) 牛乳						
昼	豆御飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ缶(白桃) お吸物(花麩・貝割)	御飯 ハンバーグ 付)グリン野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ(パイン) コーンポタージュスープ	御飯 たら煮付け 付)オクラ 卵の花 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(白菜・大根葉)	御飯 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイン) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス						
夕	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ 人参とさつま揚げの金平 フルーツ缶(洋梨) きゅうりの塩昆布和え	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ(パイン)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 大根のさっぱり和え フルーツ缶(りんご)	御飯 ほっけの漬け焼き 付)チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮						
エネルギー	1571kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1405kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1570kcal
蛋白質	67.3g	蛋白質	56g	蛋白質	59.1g	蛋白質	67.8g	蛋白質	71g	蛋白質	61.4g	蛋白質	67g
脂質	40.2g	脂質	35.4g	脂質	24.6g	脂質	43.8g	脂質	36g	脂質	45g	脂質	44.5g
炭水化物	243.9g	炭水化物	242.4g	炭水化物	244.4g	炭水化物	233.6g	炭水化物	243.1g	炭水化物	234.9g	炭水化物	237.9g
食塩相当	7.2g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.8g

	令和06年04月08日(月)	令和06年04月09日(火)	令和06年04月10日(水)	令和06年04月11日(木)	令和06年04月12日(金)	令和06年04月13日(土)	令和06年04月14日(日)						
朝	御飯 とりつくね 付)いんげん ほうれん草のごまよごし ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 しろなの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え うめびしお みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー カリフラワーの香味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんの和風マヨネーズ和え たいみそ みそ汁(畑菜・さつま芋) 牛乳	御飯 しらすの卵とじ しろなのわさび和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳						
昼	◎お花見膳◎ 桜ちらしごはん さわらの木の芽焼き 付)たけのこ 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・ねぎ)	御飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(ワカメ・長葱)	御飯 白身魚の和風ムニエル 付)ピーマン 畑菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・貝割)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	御飯 金目鯛の煮付け 付)ふき・花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) お吸物(花麩・貝割)						
夕	御飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイン) 大根のゆかり和え	御飯 さばの煮付け 付)オクラ・花人参 あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(マンゴー) 昆布豆	御飯 牛肉の醤油焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め 温泉卵 フルーツ(パイン)	御飯 鮭の生姜醤油焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 イカと里芋の煮物 フルーツ(メロン) 人参サラダ	御飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和え フルーツ(パイン)						
エネルギー	1656kcal	エネルギー	1500kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1510kcal
蛋白質	61g	蛋白質	69.2g	蛋白質	75.3g	蛋白質	72.6g	蛋白質	65.5g	蛋白質	64.4g	蛋白質	62.8g
脂質	48.5g	脂質	38.5g	脂質	44.2g	脂質	42.7g	脂質	37.5g	脂質	42.2g	脂質	34.5g
炭水化物	255.1g	炭水化物	230.1g	炭水化物	241.8g	炭水化物	232.7g	炭水化物	229.5g	炭水化物	241.3g	炭水化物	248.6g
食塩相当	8.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.5g

	令和06年04月15日(月)	令和06年04月16日(火)	令和06年04月17日(水)	令和06年04月18日(木)	令和06年04月19日(金)	令和06年04月20日(土)	令和06年04月21日(日)
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	御飯 ウインナーソテー カフラワーの和風和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 大根のさっぱり和え たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	食パン・ジャム ツナと野菜のソテー カフラワーのサラダ コンソメスープ(かぶ・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモサ'サラダ' フルーツ(メロン) みそ汁(小松菜・油揚げ)	春のたまご丼 畑菜のピーナツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・貝割)	御飯 たらの粕漬け焼き 付)春菊・人参 オクラの香味和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース 付)いんげん・人参グラッセ 菜の花の辛子和え ★季節の果物★ みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 ほっけのみりん焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば 具) 鶏の唐揚げ 付)いんげん ブロッコリーのごまドレッシング和え いちごゼリー	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)スナップエンドウ 厚揚げの含め煮 菜の花のくるみ和え お吸物(卵・貝割)
夕	御飯 白身魚のマスタード'焼き 付)いんげん つみれと大根の含め煮 フルーツ缶(みかん) 浅漬け(白菜)	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) わかめ佃煮	御飯 鶏肉の塩麴焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	御飯 白身魚のチーズ'焼き 付)ブロッコリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ(パイン) あみえび佃煮	御飯 チキンのカレー'グリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニ'サラダ' フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き 付)そら豆 かぶとさつま揚げの煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬け)	御飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(パイン)
エネルギー	1542kcal	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1377kcal	エネルギー 1480kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1667kcal	エネルギー 1449kcal
蛋白質	64g	蛋白質 61g	蛋白質 60.5g	蛋白質 64.9g	蛋白質 61g	蛋白質 77.5g	蛋白質 65.5g
脂質	45.4g	脂質 44.7g	脂質 24.2g	脂質 30.5g	脂質 40.6g	脂質 39.6g	脂質 37g
炭水化物	228.1g	炭水化物 232.7g	炭水化物 235.9g	炭水化物 246.8g	炭水化物 233.6g	炭水化物 259.1g	炭水化物 223g
食塩相当	6.5g	食塩相当 7.4g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.6g	食塩相当 7.2g

	令和06年04月22日(月)	令和06年04月23日(火)	令和06年04月24日(水)	令和06年04月25日(木)	令和06年04月26日(金)	令和06年04月27日(土)	令和06年04月28日(日)						
朝	御飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 とりつくね 付)畑菜 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 しろなのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	御飯 卵とじ カリフラワーサラダ 香の物(桜だいこん) みそ汁(かぶ・畑菜) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え あみえび佃煮 みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 ウイナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 オクラとしらすのお浸し 金山寺みそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳						
昼	御飯 かれいの焼き浸し 付)小松菜・花麩 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(もやし・大根葉)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(うずまき麩・貝割)	豚カルビ丼 ひじきの煮物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(しろな・えのき)	御飯 白身魚フライ 付)スナップエンドウ・ピーマン 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) みそ汁(もやし・かぶ葉)						
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 メバルの照り煮 付)かぶ・花人参 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚のごま醤油焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(マンゴー) 昆布豆	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(メロン) ピクルス	御飯 白身魚の香味焼き 付)オクラ・花人参 なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚の塩麴焼き 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬け)						
エネルギー	1535kcal	エネルギー	1686kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1463kcal	エネルギー	1665kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1500kcal
蛋白質	64.9g	蛋白質	65.7g	蛋白質	68.4g	蛋白質	60.3g	蛋白質	59.9g	蛋白質	62.2g	蛋白質	68.6g
脂質	41.7g	脂質	42.8g	脂質	39.8g	脂質	39g	脂質	57g	脂質	44.8g	脂質	33.5g
炭水化物	233.4g	炭水化物	270.1g	炭水化物	236.2g	炭水化物	230.2g	炭水化物	236.3g	炭水化物	242.9g	炭水化物	240.7g
食塩相当	7.3g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.8g

	令和06年04月29日(月)	令和06年04月30日(火)											
朝	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え かつおおかか みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 青菜とウインナーのコンソメ炒め カリフラワーのごま醤油和え たいみそ みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳											
昼	炊き込みたけのこ御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 里芋とワカメの煮物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(小松菜・うずまさ麩)	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬) みそ汁(小松菜・うずまさ麩)											
夕	御飯 チーズインハンバーグ デミソース 付)グリル野菜 アスパラソテー フルーツ缶(りんご) 人参サラダ	御飯 白身魚のムニエル 付)スナップエンドウ かぶのくず煮 菜の花の酢みそ和え フルーツ(オレンジ)											
エネルギー	1652kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	58.7g	蛋白質	65.8g	蛋白質	g								
脂質	48.3g	脂質	46.2g	脂質	g								
炭水化物	252.5g	炭水化物	243.8g	炭水化物	g								
食塩相当	8.6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	g								