○○４月献 立 表○○

～今月の行事食～

春の味覚フェア
（4/5・4/9・4/11・4/20・4/22・4/24）

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	御飯 ビーフン炒め 蓮根のカレー炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 変わりだし巻き玉子 揚げ茄子の煮物 彩りシーザー風サラダ みそ汁	御飯 豆腐の肉そぼろあんかけ 五目ひじき 長芋の梅肉かけ すまし汁	パン じゃが芋のコーンクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え 牛乳	御飯 焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮 筍とこんにゃくの炒り煮 南瓜と枝豆のサラダ 中華スープ	御飯 サワラの塩焼き 小松菜の錦和え 昆布豆 すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 炭水化物 76.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 9.5 g カﾘｳﾑ 439 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 391 kcal 炭水化物 66.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 11.7 g カﾘｳﾑ 359 mg 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 373 kcal 炭水化物 72.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 11.2 g カﾘｳﾑ 546 mg 脂質 4.8 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal 炭水化物 45.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 15.5 g カﾘｳﾑ 956 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 345 kcal 炭水化物 68.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 8.6 g カﾘｳﾑ 400 mg 脂質 5.0 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 kcal 炭水化物 71.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 19.1 g カﾘｳﾑ 715 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	赤飯 豚肉の南蛮煮 南瓜コロッケ 小松菜とエノキの和え物 白菜のレモン酢和え みそ汁	カツカレー ツナマカロニサラダ 福神漬 ふじりんごゼリー	御飯 豚肉のトマト煮込み じゃが芋のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え イカと赤ピーマンのマリネ みそ汁	御飯 縞ホッケの味噌焼き さつま芋の彩り煮 白菜と竹輪の和え物 菜の花の白和え すまし汁	まぐろ山かけ丼 厚揚げのおかか煮 うずら豆 みそ汁	御飯 肉じゃが キャベツと焼豚のソテー オクラのおかか和え ごぼうサラダ コンソメスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 炭水化物 84.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.1 g カﾘｳﾑ 970 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 炭水化物 86.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 17.6 g カﾘｳﾑ 517 mg 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal 炭水化物 87.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 26.9 g カﾘｳﾑ 857 mg 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 炭水化物 80.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 21.5 g カﾘｳﾑ 880 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 炭水化物 91.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 29.1 g カﾘｳﾑ 684 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 炭水化物 85.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 17.1 g カﾘｳﾑ 848 mg 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 サバの煮付け 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜の中華煮 大根サラダ みそ汁	御飯 鶏豆腐 水餃子 菜の花の胡麻よごし わかめとえびのサラダ みそ汁	御飯 カラフトマスの塩焼き 桜えびしんじょの炊き合せ れんこんの金平 柚子大根 コンソメスープ	御飯 ハムカツ 五目炒り玉子 茄子とオクラの辛子和え もずく酢 すまし汁	御飯 鶏肉のチリソース炒め 里芋とツナの煮物 いんげんのピーナッツ和え 抹茶ババロア コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 青菜と鮭の焼浸し オニオンサラダ みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 炭水化物 70.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 20.1 g カﾘｳﾑ 640 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 炭水化物 75.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.7 g カﾘｳﾑ 748 mg 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 炭水化物 79.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 24.0 g カﾘｳﾑ 717 mg 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal 炭水化物 79.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 17.8 g カﾘｳﾑ 440 mg 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 炭水化物 87.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 19.3 g カﾘｳﾑ 819 mg 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 炭水化物 87.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 16.1 g カﾘｳﾑ 906 mg 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.2 g
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508 kcal 炭水化物 231.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 51.7 g カﾘｳﾑ 2049 mg 脂質 44.0 g 食塩相当量 8.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1516 kcal 炭水化物 228.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 52.0 g カﾘｳﾑ 1624 mg 脂質 41.2 g 食塩相当量 8.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1405 kcal 炭水化物 239.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 62.1 g カﾘｳﾑ 2120 mg 脂質 23.5 g 食塩相当量 8.2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1494 kcal 炭水化物 205.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 54.8 g カﾘｳﾑ 2276 mg 脂質 49.3 g 食塩相当量 8.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1429 kcal 炭水化物 247.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 57.0 g カﾘｳﾑ 1903 mg 脂質 24.5 g 食塩相当量 8.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1520 kcal 炭水化物 244.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 52.3 g カﾘｳﾑ 2469 mg 脂質 36.3 g 食塩相当量 8.3 g

	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝食	御飯 厚揚げと大根煮 ぜんまいと竹輪の炒り煮 おからのマヨサラダ すまし汁	御飯 のりだし巻き玉子 いんげんのツナマヨ和え 白菜の柚子香和え すまし汁	御飯 豚肉と里芋の煮物 揚げ茄子と人参の煮物 刻みたくあん すまし汁 リニューアル!	御飯 がんものみぞれ煮 れんこんの洋風金平 カリフラワーのマリネ 中華スープ	パン スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	御飯 アジの塩焼き 大根きんぴら 胡瓜の酢の物 みそ汁	御飯 青菜の玉子とじ ひじきと牛蒡の金平 コーンとツナのサラダ みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386 kcal 炭水化物 69.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 10.5 g カﾘｳﾑ 410 mg 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383 kcal 炭水化物 65.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 12.5 g カﾘｳﾑ 499 mg 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 炭水化物 67.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 9.9 g カﾘｳﾑ 573 mg 脂質 5.0 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal 炭水化物 70.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 10.6 g カﾘｳﾑ 467 mg 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal 炭水化物 38.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 19.1 g カﾘｳﾑ 919 mg 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 367 kcal 炭水化物 65.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 15.8 g カﾘｳﾑ 522 mg 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 炭水化物 69.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 12.6 g カﾘｳﾑ 592 mg 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	御飯 サバの西京焼き ふっくら高野の合せ煮 小松菜のピーナッツ和え マスカットゼリー すまし汁	肉入りたぬきそば 南瓜シューマイ 蕗と油揚げの煮物 黄桃缶	菜の花と玉子の混ぜご飯 ブリの利休焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 白菜と揚げの煮浸し 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁	御飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 じゃが芋コロッケ 菜の花のおかか和え はちみつレモンゼリー コンソメスープ	さくら寿司 サワラのバター醤油風味焼き 和風スパゲティ 茄子のしぎ焼き 鶏肉のみぞれ和え みそ汁	御飯 クリームシチュー 春雨とハムのソテー 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス	御飯 肉団子の酢豚風 炒り豆腐 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 うぐいす豆 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 炭水化物 75.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 23.1 g カﾘｳﾑ 678 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal 炭水化物 80.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 21.6 g カﾘｳﾑ 579 mg 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal 炭水化物 77.9 g ﾀﾝﾊﾟｸ 32.5 g カﾘｳﾑ 887 mg 脂質 19.5 g 食塩相当量 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 炭水化物 86.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 23.3 g カﾘｳﾑ 964 mg 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 炭水化物 86.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 26.7 g カﾘｳﾑ 795 mg 脂質 14.2 g 食塩相当量 4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 炭水化物 88.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 14.0 g カﾘｳﾑ 667 mg 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal 炭水化物 103.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 20.0 g カﾘｳﾑ 729 mg 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 回鍋肉 春雨とそぼろの中華炒め 春菊のお浸し 冬瓜とベーコンのスープ煮 みそ汁	御飯 カラフトマスのレモン蒸し さつま芋のバター風味炒め ひじき煮 なめこおろし和え みそ汁	御飯 チキンカツ マカロニソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 白身魚のトマトソース煮 南瓜煮 春菊の胡麻和え 白いんげん豆とツナのサラダ すまし汁	御飯 厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 ジャーマンポテト チンゲン菜の辛子和え わかめとしらすの酢の物 コンソメスープ	御飯 プルコギ風 木の葉南瓜 筍と蕗の炊き合せ ミモザサラダ すまし汁	御飯 縞ホッケの幽庵焼き いかと野菜の煮物 鶏と菜の花の和え物 スパゲティサラダ すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 炭水化物 77.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 23.8 g カﾘｳﾑ 813 mg 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal 炭水化物 83.9 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.3 g カﾘｳﾑ 781 mg 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 炭水化物 84.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 18.4 g カﾘｳﾑ 540 mg 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal 炭水化物 80.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 20.7 g カﾘｳﾑ 917 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 炭水化物 82.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 18.0 g カﾘｳﾑ 702 mg 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 炭水化物 82.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 18.2 g カﾘｳﾑ 806 mg 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal 炭水化物 68.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 25.6 g カﾘｳﾑ 787 mg 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.9 g
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515 kcal 炭水化物 222.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 57.4 g カﾘｳﾑ 1901 mg 脂質 45.0 g 食塩相当量 8.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1489 kcal 炭水化物 229.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 56.4 g カﾘｳﾑ 1859 mg 脂質 39.4 g 食塩相当量 8.2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1522 kcal 炭水化物 230.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 60.8 g カﾘｳﾑ 2000 mg 脂質 41.4 g 食塩相当量 9.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1482 kcal 炭水化物 237.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 54.6 g カﾘｳﾑ 2348 mg 脂質 34.0 g 食塩相当量 8.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1579 kcal 炭水化物 207.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 63.8 g カﾘｳﾑ 2416 mg 脂質 54.6 g 食塩相当量 9.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1478 kcal 炭水化物 235.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 48.0 g カﾘｳﾑ 1995 mg 脂質 39.6 g 食塩相当量 8.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1471 kcal 炭水化物 241.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 58.2 g カﾘｳﾑ 2108 mg 脂質 30.5 g 食塩相当量 8.2 g

	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝食	御飯 三色いなり ほうれん草のわさび和え キャベツのレモン酢和え すまし汁	御飯 大豆とソーセージのトマト煮込み 小松菜の土佐和え ごぼうとベーコンのソテー みそ汁	御飯 枝豆豆腐の炊き合せ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜のピリ辛漬け すまし汁	御飯 さつま揚げと大根のバター醤油風煮 茄子のそぼろ煮 あっさり高菜 みそ汁	パン チーズオムレツ 菜の花のくるみ和え 南瓜サラダ 牛乳	御飯 ボイルドウインナー 小松菜のおかか和え 紅白なます コンソメスープ 	御飯 四色豆腐 茄子とオクラの辛子和え 胡瓜と穴子の胡麻酢和え みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 炭水化物 72.9 g ﾀﾝﾊﾟｸ 12.2 g ｶﾘｳﾑ 495 mg 脂質 3.6 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 炭水化物 69.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 14.3 g ｶﾘｳﾑ 498 mg 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 炭水化物 71.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 9.3 g ｶﾘｳﾑ 367 mg 脂質 1.2 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 364 kcal 炭水化物 67.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 10.4 g ｶﾘｳﾑ 308 mg 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 427 kcal 炭水化物 41.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 17.7 g ｶﾘｳﾑ 707 mg 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal 炭水化物 66.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 12.2 g ｶﾘｳﾑ 521 mg 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 374 kcal 炭水化物 68.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 10.9 g ｶﾘｳﾑ 359 mg 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 サバの塩焼き 蓮根と里芋のおかか煮 大根の友禅和え 人参とひじきの白和え みそ汁 	御飯 水餃子鍋 さつま芋とレーズンの煮物 ハムとキャベツのマリネ	御飯 アジの煮付け 白菜とあさりのクリーム煮 いんげんと竹輪の和え物 大根の三杯酢和え みそ汁 新メニュー 	ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ つぼ漬け 豆乳デザート 	御飯 サーモンフライ リニューアル! 春野菜の炊き合わせ オクラの胡麻和え わかめの青ドレサラダ コンソメスープ	かき揚げうどん 里芋の田舎煮 三色豆 	筍ご飯 鶏の旨辛煮 おでん風煮 いんげんのドレッシング和え 白菜の生姜和え 新メニュー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 炭水化物 73.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 20.8 g ｶﾘｳﾑ 823 mg 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 炭水化物 94.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 15.0 g ｶﾘｳﾑ 825 mg 脂質 8.6 g 食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal 炭水化物 71.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 24.1 g ｶﾘｳﾑ 586 mg 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 炭水化物 88.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 11.0 g ｶﾘｳﾑ 614 mg 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 炭水化物 79.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.9 g ｶﾘｳﾑ 526 mg 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal 炭水化物 90.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 11.4 g ｶﾘｳﾑ 471 mg 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 炭水化物 74.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 26.4 g ｶﾘｳﾑ 659 mg 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.8 g
夕食	御飯 ゆで豚胡麻味噌だれ えび団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーとハムのソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	御飯 サワラの西京焼き 厚焼き玉子 蓮根のカレー炒め 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁 	御飯 チキン南蛮タルタルソース 焼き豆腐の煮奴 チンゲン菜の胡麻和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ	御飯 豚肉の柳川風 さつま芋とうずら豆の煮物 二色和え マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 すき焼き煮 大豆コンソメ煮 キャベツのしらす和え きゅうり漬け すまし汁 	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ 桜えびしんじょの炊き合せ 冬瓜のカニ風味あんかけ ブロッコリーサラダ みそ汁	御飯 サバの揚げ煮 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のピーナッツ和え わかめとえびのサラダ すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 炭水化物 78.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 25.3 g ｶﾘｳﾑ 839 mg 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal 炭水化物 72.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 26.1 g ｶﾘｳﾑ 664 mg 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal 炭水化物 80.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.6 g ｶﾘｳﾑ 692 mg 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 炭水化物 97.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 20.1 g ｶﾘｳﾑ 1043 mg 脂質 12.0 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 炭水化物 80.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 21.4 g ｶﾘｳﾑ 818 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 炭水化物 78.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 23.3 g ｶﾘｳﾑ 737 mg 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 kcal 炭水化物 85.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.8 g ｶﾘｳﾑ 1135 mg 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.0 g
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1460 kcal 炭水化物 224.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 58.3 g ｶﾘｳﾑ 2157 mg 脂質 39.3 g 食塩相当量 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1493 kcal 炭水化物 236.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 55.4 g ｶﾘｳﾑ 1987 mg 脂質 37.8 g 食塩相当量 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1459 kcal 炭水化物 223.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 56.0 g ｶﾘｳﾑ 1645 mg 脂質 37.9 g 食塩相当量 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1464 kcal 炭水化物 252.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 41.5 g ｶﾘｳﾑ 1965 mg 脂質 32.6 g 食塩相当量 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1490 kcal 炭水化物 201.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 62.0 g ｶﾘｳﾑ 2051 mg 脂質 50.9 g 食塩相当量 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1457 kcal 炭水化物 236.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 46.9 g ｶﾘｳﾑ 1729 mg 脂質 36.7 g 食塩相当量 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1589 kcal 炭水化物 227.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 60.1 g ｶﾘｳﾑ 2153 mg 脂質 49.8 g 食塩相当量 8.9 g

	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝食	御飯 ねぎ入りだし巻き玉子 切干大根の炒り煮 白菜のレモン酢和え みそ汁 	御飯 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬け みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁	御飯 京合せ 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁	パン アンサンブルエッグ ほうれん草のナムル イカと赤ピーマンのマリネ 牛乳 	御飯 じゃが芋の味噌煮 いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 397 kcal 炭水化物 70.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 12.4 g ｶﾘｳﾑ 474 mg 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 417 kcal 炭水化物 65.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 14.8 g ｶﾘｳﾑ 645 mg 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 炭水化物 72.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 10.2 g ｶﾘｳﾑ 608 mg 脂質 5.5 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal 炭水化物 77.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 14.6 g ｶﾘｳﾑ 396 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 炭水化物 43.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 19.7 g ｶﾘｳﾑ 915 mg 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 365 kcal 炭水化物 75.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 8.9 g ｶﾘｳﾑ 469 mg 脂質 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal 炭水化物 71.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 16.4 g ｶﾘｳﾑ 417 mg 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.3 g
昼食	御飯 黄金ガレイのおろし煮 豆腐の柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	春色散らし寿司 南瓜コロッケ 若竹煮 白花豆 	御飯 牛肉と筍のオイスターソース炒め 麩と鶏肉のうま煮 菜の花の辛子和え ポテトサラダ コンソメスープ	あさりの混ぜ込みご飯 ヒレカツ 厚揚げの柚子風味 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー 	御飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁	御飯 鶏のおろし煮 マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸し みかん缶 すまし汁 	御飯 肉じゃがコロッケ 大豆のクリーム煮 大根とささみの和え物 三色ピーマンのマリネ みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal 炭水化物 70.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.8 g ｶﾘｳﾑ 647 mg 脂質 4.6 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 炭水化物 113.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 15.5 g ｶﾘｳﾑ 576 mg 脂質 7.7 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal 炭水化物 77.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 19.1 g ｶﾘｳﾑ 739 mg 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 炭水化物 79.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 23.4 g ｶﾘｳﾑ 419 mg 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 炭水化物 90.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 29.1 g ｶﾘｳﾑ 909 mg 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 炭水化物 85.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 21.5 g ｶﾘｳﾑ 773 mg 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal 炭水化物 86.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 16.3 g ｶﾘｳﾑ 598 mg 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.6 g
夕食	御飯 牛肉と厚揚げ煮 マカロニトマトソテー 小松菜の錦和え うずら豆 すまし汁 	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め さつま芋のバター風味炒め オクラのおかか和え 大根とカニカマの酢の物 コンソメスープ	御飯 ブリの照焼き けんちん煮 ひじきと大豆の煮物 大根さくら漬け みそ汁	御飯 鶏肉とキャベツのガリバタ風味 さつまいもの彩り煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁 	御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ	御飯 サバの甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 大根と昆布の煮物 白菜のかおり和え 中華スープ	御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal 炭水化物 106.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 20.3 g ｶﾘｳﾑ 821 mg 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal 炭水化物 91.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.2 g ｶﾘｳﾑ 1017 mg 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 炭水化物 71.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.3 g ｶﾘｳﾑ 589 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 炭水化物 81.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 21.7 g ｶﾘｳﾑ 985 mg 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 炭水化物 85.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 21.0 g ｶﾘｳﾑ 1005 mg 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 炭水化物 81.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 18.5 g ｶﾘｳﾑ 926 mg 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal 炭水化物 89.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 17.9 g ｶﾘｳﾑ 807 mg 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.3 g
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1492 kcal 炭水化物 247.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 55.5 g ｶﾘｳﾑ 1942 mg 脂質 30.5 g 食塩相当量 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1599 kcal 炭水化物 270.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 52.5 g ｶﾘｳﾑ 2238 mg 脂質 37.2 g 食塩相当量 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1413 kcal 炭水化物 220.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 51.6 g ｶﾘｳﾑ 1936 mg 脂質 38.9 g 食塩相当量 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578 kcal 炭水化物 237.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 59.7 g ｶﾘｳﾑ 1800 mg 脂質 43.2 g 食塩相当量 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533 kcal 炭水化物 219.9 g ﾀﾝﾊﾟｸ 69.8 g ｶﾘｳﾑ 2829 mg 脂質 45.9 g 食塩相当量 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1483 kcal 炭水化物 242.2 g ﾀﾝﾊﾟｸ 48.9 g ｶﾘｳﾑ 2168 mg 脂質 34.6 g 食塩相当量 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1539 kcal 炭水化物 246.6 g ﾀﾝﾊﾟｸ 50.6 g ｶﾘｳﾑ 1822 mg 脂質 39.0 g 食塩相当量 8.2 g

	28(日)	29(月)	30(火)
朝食	御飯 南瓜のそぼろ煮 れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 ビーフン炒め 春菊とイカのぬた 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え みそ汁	御飯 白菜とミンチの炒め物 れんこんの洋風金平 ツナマカロニサラダ みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 369 kcal 炭水化物 73.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 9.6 g ｶﾘｳﾑ 499 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal 炭水化物 77.3 g ﾀﾝﾊﾟｸ 14.1 g ｶﾘｳﾑ 528 mg 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 炭水化物 77.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 13.1 g ｶﾘｳﾑ 568 mg 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.3 g
昼食	御飯 ハンバーグトマトソース さつま芋と昆布の煮物 茄子のおろし煮 スパゲティサラダ みそ汁	御飯 サワラの幽庵焼き 筑前煮 ひじき煮 はちみつレモンゼリー みそ汁	焼きそば じゃが芋コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal 炭水化物 88.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 19.8 g ｶﾘｳﾑ 834 mg 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 炭水化物 74.5 g ﾀﾝﾊﾟｸ 23.0 g ｶﾘｳﾑ 839 mg 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal 炭水化物 58.0 g ﾀﾝﾊﾟｸ 12.3 g ｶﾘｳﾑ 552 mg 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.4 g
夕食	御飯 アカウオの香味ソース 焼売 ぜんまいと竹輪の炒り煮 長芋の梅肉かけ コンソメスープ	御飯 豚しゃぶ(香味玉葱ソース) 大豆とベーコンのケチャップ炒め 菜の花の胡麻よごし キャベツとツナのサラダ すまし汁	御飯 ブリのしぐれ煮 さつま芋とレーズンの煮物 小松菜のピーナッツ和え フルーツみつ豆 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 炭水化物 81.8 g ﾀﾝﾊﾟｸ 23.1 g ｶﾘｳﾑ 558 mg 脂質 11.8 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal 炭水化物 78.9 g ﾀﾝﾊﾟｸ 30.7 g ｶﾘｳﾑ 1037 mg 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 炭水化物 91.4 g ﾀﾝﾊﾟｸ 22.1 g ｶﾘｳﾑ 918 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.5 g
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496 kcal 炭水化物 244.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 52.5 g ｶﾘｳﾑ 1891 mg 脂質 33.9 g 食塩相当量 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1566 kcal 炭水化物 230.7 g ﾀﾝﾊﾟｸ 67.8 g ｶﾘｳﾑ 2404 mg 脂質 39.1 g 食塩相当量 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1504 kcal 炭水化物 227.1 g ﾀﾝﾊﾟｸ 47.5 g ｶﾘｳﾑ 2038 mg 脂質 48.8 g 食塩相当量 8.2 g

リニューアル情報

・4/9 朝食「刻みたくあん」
⇒1.5倍に増量しました。

・4/18昼食「春野菜の炊き合わせ」
⇒”いわしつみれ”から
　”彩り野菜つみれ”に変更しました。

※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。