

# < 4 月 週間 献立表 > 今月のいちおし

## 4 月のおすすりめ

## 春のチンジャオロース

4月26日 (火)



菜の花やピーマンを使用した春の味です。  
鶏肉でさっぱりと食していただけます。



笑顔と幸せを運ぶお手伝い

**ハートフルクック**

第1週 朝 食 昼 食 夕 食 栄養価(3食)

28 日 (月)	八幡まき キャベツとツナ煮浸し つぼ漬け	アジの南蛮漬け  コーンいっぱいポテト おくら梅えのき	照り焼きチキン ブロッコリー 乱切りごぼうび胡麻煮 五目豆	エネルギー 656 蛋白質 40.9 脂質 28.7 炭水化物 86.8 塩分相当 6.4
	エネルギー 102 脂質 2.6 炭水化物 蛋白質 7.9 塩分 1.9 41.9	エネルギー 304 脂質 14.2 炭水化物 蛋白質 18.5 塩分 2.6 21.9	エネルギー 250 脂質 11.9 炭水化物 蛋白質 14.5 塩分 1.9 23.0	
29 日 (火)	団子白菜煮 だし巻き玉子 白だいこん(ゆず風味)	回鍋肉 春巻き かに玉 カリフラワー胡麻和え	赤魚の酒蒸し キノコ 蓮根のきんぴら ちくわと搾菜和え	エネルギー 583 蛋白質 32.0 脂質 32.1 炭水化物 43.7 塩分相当 5.7
	エネルギー 108 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 3.7 塩分 1.5 10.6	エネルギー 293 脂質 20.6 炭水化物 蛋白質 9.7 塩分 1.2 20.5	エネルギー 182 脂質 5.7 炭水化物 蛋白質 18.6 塩分 3.0 12.6	
30 日 (水)	厚揚げの生姜焼き 小松菜の胡麻和え 漬物(はくさい)	鶏肉塩麴と野菜炒め 野菜炒め マカロニサラダ 山菜とキノコのバター炒め	煮込みハンバーグ 煮込みソース 菜の花と錦糸卵のおひたし 洋風ひじき煮	エネルギー 658 蛋白質 37.5 脂質 36.1 炭水化物 52.1 塩分相当 7.6
	エネルギー 134 脂質 9.1 炭水化物 蛋白質 9.2 塩分 1.3 4.8	エネルギー 204 脂質 10.6 炭水化物 蛋白質 13.2 塩分 1.4 16.6	エネルギー 320 脂質 16.4 炭水化物 蛋白質 15.1 塩分 4.9 30.7	
31 日 (木)	炊き合わせ(大根・人参) ゆで卵とブロッコリのサラダ キャンディチーズ	玉子とじかつ 玉子とじ 焼き豆腐の味噌掛け スナップエンドウのおかか和え	鶏肉のすき焼き風煮 白菜 大学芋 中華春雨	エネルギー 869 蛋白質 44.3 脂質 46.9 炭水化物 71.2 塩分相当 6.1
	エネルギー 183 脂質 14.3 炭水化物 蛋白質 11.0 塩分 1.3 5.4	エネルギー 402 脂質 21.6 炭水化物 蛋白質 21.2 塩分 4.2 28.6	エネルギー 284 脂質 11.0 炭水化物 蛋白質 12.1 塩分 0.6 37.2	
1 日 (金)	炒り豆腐 三色ピーマンのおかか和え さくら和え	アジの塩焼き かまぼこ 根野菜のごった煮 小松菜のきのこ和え	八宝菜 健康煮 サトイモ煮	エネルギー 488 蛋白質 31.7 脂質 26.4 炭水化物 37.0 塩分相当 4.1
	エネルギー 81 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 5.7 塩分 1.3 7.4	エネルギー 145 脂質 3.8 炭水化物 蛋白質 17.4 塩分 1.4 12.9	エネルギー 262 脂質 19.0 炭水化物 蛋白質 8.6 塩分 1.4 16.7	
2 日 (土)	ロールキャベツ 菜の花の錦糸おひたし 角切り昆布	豚肉の生姜焼き  ポテトバジルサラダ チンゲンサイ土佐和え	白身魚のトマト和え  白豆 ちくわとインゲンの甘辛炒め	エネルギー 533 蛋白質 35.9 脂質 31.1 炭水化物 50.7 塩分相当 5.5
	エネルギー 103 脂質 12.2 炭水化物 蛋白質 5.8 塩分 1.8 11.6	エネルギー 253 脂質 15.3 炭水化物 蛋白質 13.2 塩分 1.1 17.6	エネルギー 177 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 16.9 塩分 2.6 21.5	
3 日 (日)	煮物(がんも) きゃべつごま和え きのこ佃煮	キツネそば きつね かぼちゃ煮 ほうれん草胡麻和え	ハニーマスタードチキン  手づくり茶碗蒸し 切干大根の煮物	エネルギー 754 蛋白質 53.1 脂質 23.8 炭水化物 88.4 塩分相当 7.8
	エネルギー 143 脂質 7.7 炭水化物 蛋白質 8.2 塩分 1.7 10.8	エネルギー 322 脂質 7.4 炭水化物 蛋白質 13.5 塩分 3.4 52.0	エネルギー 289 脂質 8.7 炭水化物 蛋白質 31.4 塩分 2.7 25.6	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。

# < 4 月 週間献立表 >

様

第2週	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
<b>4 日</b> (月)	手づくりだし巻き玉子 アスパラガスのおひたし かにフレーク	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリ カップグラタン スナップエンドウのショウガ和え	サバの西京焼き かまぼこ 信田巻き巻き きんぴらごぼう	エネルギー 570 蛋白質 34.7 脂質 24.4 炭水化物 48.6 塩分相当 6.5
	エネルギー 131 脂質 7.2 炭水化物 蛋白質 11.4 塩分 1.3 5.0	エネルギー 243 脂質 9.0 炭水化物 蛋白質 8.2 塩分 4.0 27.7	エネルギー 196 脂質 8.2 炭水化物 蛋白質 15.1 塩分 1.2 15.9	
<b>5 日</b> (火)	さわらの幽庵焼き(朝食) もやし和風サラダ じゃこおろし	チキン南蛮 中華ソース アスパラとジャガイモのコンソメ炒め 菜の花からし和え	麻婆豆腐 冬瓜 茄子のマリネ	エネルギー 442 蛋白質 34.7 脂質 21.9 炭水化物 30.8 塩分相当 6.7
	エネルギー 91 脂質 3.4 炭水化物 蛋白質 9.8 塩分 1.4 6.4	エネルギー 129 脂質 2.7 炭水化物 蛋白質 18.2 塩分 2.7 10.5	エネルギー 222 脂質 15.8 炭水化物 蛋白質 6.7 塩分 2.6 13.9	
<b>6 日</b> (水)	厚揚げ甘辛煮 コーンと小松菜 ひじきの煮物	エビ団子の中華煮 野菜中華煮 黒ゴマ豆腐 もやしセロリ	ブリ大根 大根煮 ひじき煮 さつまいものレモン煮	エネルギー 716 蛋白質 32.5 脂質 26.8 炭水化物 93.2 塩分相当 5.7
	エネルギー 165 脂質 9.1 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 2.3 13.4	エネルギー 182 脂質 5.2 炭水化物 蛋白質 8.4 塩分 1.3 26.0	エネルギー 369 脂質 12.5 炭水化物 蛋白質 15.6 塩分 2.1 53.8	
<b>7 日</b> (木)	目玉焼き ブロッコリのおかか和え なすの漬物	サワラの柚子焼き 玉子焼き ロールキャベツ ピーマンとメンマのお万歳	豚野菜鍋風 鍋用野菜 里芋のショウガ和え 大根キムチ	エネルギー 488 蛋白質 38.4 脂質 29.4 炭水化物 40.9 塩分相当 4.7
	エネルギー 79 脂質 4.2 炭水化物 蛋白質 7.3 塩分 0.9 3.7	エネルギー 172 脂質 17.3 炭水化物 蛋白質 14.1 塩分 1.2 9.3	エネルギー 237 脂質 7.9 炭水化物 蛋白質 17.0 塩分 2.6 27.9	
<b>8 日</b> (金)	高野豆腐卵とじ 菜の花と錦糸卵 漬物(はくさい)	天ぷらの盛り合わせ 白身天ぷら 刻み昆布とはんぺんの煮物 ほうれん草のゴマ和え	赤魚の野菜あんかけ 野菜あんかけ かぼちゃ煮 なます	エネルギー 698 蛋白質 43.5 脂質 39.7 炭水化物 47.9 塩分相当 4.6
	エネルギー 197 脂質 12.1 炭水化物 蛋白質 15.5 塩分 2.3 8.3	エネルギー 243 脂質 12.9 炭水化物 蛋白質 10.7 塩分 1.2 23.5	エネルギー 258 脂質 14.7 炭水化物 蛋白質 17.3 塩分 1.1 16.1	
<b>9 日</b> (土)	アジの塩焼き うの花 なめ茸	鶏肉と厚揚げのオイスター炒め 厚揚げ 春雨きのこさらだ さくらあえ	ほっけの西京焼き 玉子焼き 塩肉じゃが 春菊のゆずあえ	エネルギー 559 蛋白質 46.3 脂質 23.7 炭水化物 46.9 塩分相当 5.8
	エネルギー 134 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 17.2 塩分 1.0 7.6	エネルギー 197 脂質 10.7 炭水化物 蛋白質 12.1 塩分 2.8 14.1	エネルギー 228 脂質 7.7 炭水化物 蛋白質 17.0 塩分 2.0 25.2	
<b>10 日</b> (日)	鶏肉の八幡巻 人参シリシリ たくわん	牛丼温玉添え 温泉玉子 大根と人参のうま煮 おくらの胡麻和え	鮭のクリームシチュー 根野菜 レンコン炒め ブロッコリおかか和え	エネルギー 714 蛋白質 49.7 脂質 34.7 炭水化物 55.5 塩分相当 6.4
	エネルギー 146 脂質 9.2 炭水化物 蛋白質 9.7 塩分 2.1 6.9	エネルギー 298 脂質 14.9 炭水化物 蛋白質 16.4 塩分 2.0 26.1	エネルギー 270 脂質 10.6 炭水化物 蛋白質 23.6 塩分 2.3 22.5	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



# < 4 月 週間献立表 >

様

第3週	朝食	昼食	夕食	栄養価(3食)
<b>11 日</b> (月)	ウインナーソーテー カリフラワーのショウガ和え 畑のビーフ	焼きそばとお好み焼き お好み焼き 玉子豆腐 インゲンとはんぺんの煮びたし	エビと茄子のチリソース 肉ごぼう 金時豆	エネルギー 556 蛋白質 24.9 脂質 20.2 炭水化物 74.8 塩分相当 3.7
	エネルギー 139 脂質 8.0 炭水化物 蛋白質 6.8 塩分 1.7 11.5	エネルギー 204 脂質 7.4 炭水化物 蛋白質 9.3 塩分 1.1 27.1	エネルギー 213 脂質 4.8 炭水化物 蛋白質 8.8 塩分 0.9 36.2	
<b>12 日</b> (火)	手作り和風オムレツ 刻みおくらのごま和え 角切り昆布	バンバンジーサラダ 野菜サラダ 春のたきあわせ 肉詰めピーマン	白身魚のホイル蒸し 里芋とキノコのみそ炒め 山菜キムチ	エネルギー 473 蛋白質 35.9 脂質 21.4 炭水化物 38.2 塩分相当 5.3
	エネルギー 148 脂質 8.0 炭水化物 蛋白質 9.1 塩分 1.9 11.2	エネルギー 151 脂質 7.4 炭水化物 蛋白質 11.3 塩分 1.1 10.9	エネルギー 174 脂質 6.0 炭水化物 蛋白質 15.5 塩分 2.3 16.1	
<b>13 日</b> (水)	厚揚げひき肉詰煮 切り干し大根 漬物(はくさい)	イワシフライ ふっくら青菜のオムレツ かぼちゃと豆のカレーサラダ 菜の花とベーコン炒め	鶏の塩こうじ炒め もやし、ピーマン炒め ぜんまい煮 健康煮	エネルギー 895 蛋白質 55.2 脂質 52.3 炭水化物 61.4 塩分相当 4.5
	エネルギー 195 脂質 9.7 炭水化物 蛋白質 11.3 塩分 1.0 18.6	エネルギー 529 脂質 33.8 炭水化物 蛋白質 29.0 塩分 2.2 32.5	エネルギー 171 脂質 8.8 炭水化物 蛋白質 14.9 塩分 1.3 10.3	
<b>14 日</b> (木)	麩の卵とじ ジャガイモの甘辛煮 茄子浅漬け	八宝菜 フルーツサラダスパ ふきのおかか煮	赤魚の揚げ煮 かまぼこ セロリと玉ねぎの炒め ミートボール	エネルギー 642 蛋白質 31.0 脂質 36.8 炭水化物 50.6 塩分相当 5.1
	エネルギー 113 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 6.3 塩分 1.1 15.7	エネルギー 273 脂質 18.5 炭水化物 蛋白質 7.4 塩分 1.8 21.7	エネルギー 256 脂質 15.1 炭水化物 蛋白質 17.3 塩分 2.2 13.2	
<b>15 日</b> (金)	マスの塩焼き(朝食) ほうれん草のごま和え 30g 桜漬け物	カレーライス 白和え ブロッコリの胡麻和え	豚の生姜焼き 乱切りレンコン煮 若竹煮	エネルギー 472 蛋白質 31.3 脂質 21.8 炭水化物 42.9 塩分相当 5.1
	エネルギー 56 脂質 2.1 炭水化物 蛋白質 7.3 塩分 0.9 3.1	エネルギー 174 脂質 7.7 炭水化物 蛋白質 10.0 塩分 1.9 19.6	エネルギー 242 脂質 12.0 炭水化物 蛋白質 14.0 塩分 2.3 20.2	
<b>16 日</b> (土)	さつま揚げ炊き合わせ 小松菜のおひたし 一口ニンじん昆布	天ぷらうどん 野菜天ぷら 入り豆腐 大根場の胡麻和え	和風おろしハンバーグ 和風おろしソース オランダ煮 ひじきサラダ	エネルギー 937 蛋白質 29.8 脂質 39.2 炭水化物 121.2 塩分相当 10.5
	エネルギー 100 脂質 1.6 炭水化物 蛋白質 5.4 塩分 1.5 17.9	エネルギー 378 脂質 4.7 炭水化物 蛋白質 13.2 塩分 6.7 70.4	エネルギー 459 脂質 32.9 炭水化物 蛋白質 11.2 塩分 2.3 32.9	
<b>17 日</b> (日)	ハムステーキ 三食ピーマンの塩炒め 厚焼き玉子	鮭のちゃんちゃん焼き 野菜みそ炒め 高野豆腐 インゲンの胡麻和え	ビーフストロガノフ マカロニサラダ キャベツの煮びたし	エネルギー 684 蛋白質 52.3 脂質 37.4 炭水化物 55.8 塩分相当 7.8
	エネルギー 146 脂質 9.2 炭水化物 蛋白質 9.7 塩分 2.1 6.9	エネルギー 228 脂質 9.9 炭水化物 蛋白質 23.4 塩分 2.5 12.2	エネルギー 310 脂質 18.3 炭水化物 蛋白質 19.2 塩分 3.2 36.7	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



# < 4 月 週間献立表 >

様

第4週	朝食	昼食	夕食	栄養価(3食)
<b>18 日</b> (月)	スペイン風オムレツ ポパイソテー 白大根	大根と鶏の味噌煮込み ねぎのオムレツ 梅春雨 青梗菜おかか和え	サワラのゆず焼き 玉子焼き 里芋の煮物 白花豆	エネルギー 634 蛋白質 38.9 脂質 23.2 炭水化物 75.1 塩分相当 5.8
	エネルギー 201 脂質 11.5 炭水化物 蛋白質 12.1 塩分 2.3 14.9	エネルギー 230 脂質 4.1 炭水化物 蛋白質 11.4 塩分 2.6 38.9	エネルギー 203 脂質 7.6 炭水化物 蛋白質 15.4 塩分 0.9 21.3	
<b>19 日</b> (火)	信田巻き ふきおかか煮 角切り昆布	さば煮付け 花かまぼこ 肉じゃが キャベツのショウガ和え	彩野菜麻婆茄子 竹の子しりしり もずく	エネルギー 498 蛋白質 27.2 脂質 25.2 炭水化物 46.1 塩分相当 6.4
	エネルギー 105 脂質 4.3 炭水化物 蛋白質 4.2 塩分 2.3 12.5	エネルギー 227 脂質 12.2 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 1.5 19.6	エネルギー 166 脂質 8.7 炭水化物 蛋白質 9.2 塩分 2.6 14.0	
<b>20 日</b> (水)	厚揚げおろし和え キャベツときのこのゆず和え 三色豆	肉団子酢豚風 中華ソース 焼きそば ブロッコリーの和え物	鮭のタルタル焼き インゲンソテー さつまいもときのこのうま煮 枝豆腐	エネルギー 981 蛋白質 42.4 脂質 58.9 炭水化物 81.9 塩分相当 6.4
	エネルギー 160 脂質 5.9 炭水化物 蛋白質 7.8 塩分 1.2 21.3	エネルギー 388 脂質 22.0 炭水化物 蛋白質 10.6 塩分 3.6 40.6	エネルギー 433 脂質 31.0 炭水化物 蛋白質 24.0 塩分 1.6 20.0	
<b>21 日</b> (木)	スクランブルエッグ カリフラワーの胡麻和え 細切り大根	点心セット シュウマイ1個 豚キムチ オクラの塩炒め	サバと茄子の揚げあんかけ 茄子 ジャガイモの甘辛煮 梅干房	エネルギー 803 蛋白質 29.9 脂質 53.9 炭水化物 58.3 塩分相当 7.0
	エネルギー 115 脂質 8.5 炭水化物 蛋白質 6.0 塩分 1.5 4.9	エネルギー 351 脂質 23.0 炭水化物 蛋白質 9.7 塩分 2.8 29.5	エネルギー 337 脂質 22.4 炭水化物 蛋白質 14.2 塩分 2.7 23.9	
<b>22 日</b> (金)	魚煮つけ(朝食) 小松菜とあげのさつと煮 厚焼き玉子	海老フライ グラタン 大根とシイタケの煮物 ほうれん草とコーン	回鍋肉 揚げ出し豆腐 ひじきサラダ	エネルギー 768 蛋白質 27.7 脂質 43.6 炭水化物 73.2 塩分相当 4.1
	エネルギー 208 脂質 10.8 炭水化物 蛋白質 11.4 塩分 1.5 15.8	エネルギー 220 脂質 8.9 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 1.7 28.3	エネルギー 340 脂質 23.9 炭水化物 蛋白質 7.8 塩分 0.9 29.1	
<b>23 日</b> (土)	鶏肉の八幡巻 大根葉のおひたし なすの漬物	豚丼の具(温玉添え) 温泉玉子 かぼちゃ煮 スナップエンドウのショウガ和え	ぶりのすき焼き風煮 白菜 レンコン煮 竹輪とピーマンの甘辛炒め	エネルギー 683 蛋白質 47.1 脂質 32.5 炭水化物 84.3 塩分相当 4.8
	エネルギー 46 脂質 1.9 炭水化物 蛋白質 2.5 塩分 0.8 34.7	エネルギー 306 脂質 14.3 炭水化物 蛋白質 18.1 塩分 1.9 26.7	エネルギー 331 脂質 16.3 炭水化物 蛋白質 26.5 塩分 2.1 22.9	
<b>24 日</b> (日)	五目巾着 ソーセージのマッシュサラダ たくわん	豚骨ラーメン 具トッピング 茄子の甘辛煮 青梗菜のナムル	鶏肉のハニーマスタード ブロッコリ 菜の花の辛し和え たけのこのバター煮	エネルギー 636 蛋白質 37.9 脂質 21.0 炭水化物 78.8 塩分相当 4.6
	エネルギー 155 脂質 7.4 炭水化物 蛋白質 7.2 塩分 1.4 16.1	エネルギー 310 脂質 9.3 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 1.7 49.2	エネルギー 171 脂質 4.3 炭水化物 蛋白質 22.2 塩分 1.5 13.5	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



# < 4 月 週間献立表 >

様

第5週

朝食

昼食

夕食

栄養価(3食)

25 日 (月)	目玉焼き ポパイソテー 桜漬物	ぶり大根 大根煮 さいころ高野豆腐 小松菜の柚子和え	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 野菜あんかけ 里芋煮 カリフラワーの胡麻和え	エネルギー 462 蛋白質 29.7 脂質 23.9 炭水化物 36.8 塩分相当 4.6
	エネルギー 84 脂質 4.4 炭水化物 蛋白質 6.2 塩分 1.5 5.7	エネルギー 231 脂質 12.4 炭水化物 蛋白質 18.1 塩分 1.7 15.5	エネルギー 147 脂質 7.1 炭水化物 蛋白質 5.4 塩分 1.4 15.6	
26 日 (火)	ロールキャベツのスープ煮 切り干し大根 畑のビーフ	春のチンジャオロース かに玉 コウモリサラダ	白身魚のホイル蒸し 人参とごぼうのきんぴら 小松菜のおひたし	エネルギー 520 蛋白質 33.0 脂質 29.7 炭水化物 54.1 塩分相当 5.1
	エネルギー 160 脂質 11.5 炭水化物 蛋白質 7.4 塩分 2.1 26.1	エネルギー 194 脂質 10.7 炭水化物 蛋白質 11.0 塩分 1.5 15.6	エネルギー 166 脂質 7.5 炭水化物 蛋白質 14.6 塩分 1.5 12.4	
27 日 (水)	厚揚げしょうが焼き きぬさやと玉ねぎのポン酢サラダ にんじんマリネ	和風おろしトンカツ スパサラダ インゲンの中華胡麻和え	サバの味噌煮 笹かまぼこ ぜんまい炒め なすマリネ	エネルギー 657 蛋白質 34.0 脂質 37.2 炭水化物 52.8 塩分相当 7.6
	エネルギー 142 脂質 9.7 炭水化物 蛋白質 5.3 塩分 2.7 10.0	エネルギー 246 脂質 9.3 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 2.2 27.8	エネルギー 269 脂質 18.2 炭水化物 蛋白質 14.9 塩分 2.7 15.0	
28 日 (木)	手づくり和風オムレツ ブロッコリーごま和え2 白だいこん(ゆず風味)	照り焼きチキンステーキ オムレツ 肉じゃが おくらとコーン	アジの南蛮漬け 乱切りレンコン煮 金時豆	エネルギー 618 蛋白質 36.7 脂質 30.5 炭水化物 53.4 塩分相当 6.2
	エネルギー 121 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 8.4 塩分 2.1 9.4	エネルギー 261 脂質 11.4 炭水化物 蛋白質 15.7 塩分 1.8 26.2	エネルギー 236 脂質 13.3 炭水化物 蛋白質 12.6 塩分 2.3 17.8	
29 日 (金)	ますの塩焼き うのはな 漬物(なす)	カレーライス まめまめサラダ ふきのおかか煮	トマトソースハンバーグ フライドポテト かぶの甘辛煮 青梗菜のなめこ和え	エネルギー 545 蛋白質 28.4 脂質 25.7 炭水化物 54.2 塩分相当 6.2
	エネルギー 72 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 7.5 塩分 0.9 3.2	エネルギー 225 脂質 8.3 炭水化物 蛋白質 10.5 塩分 3.4 30.2	エネルギー 248 脂質 13.8 炭水化物 蛋白質 10.4 塩分 1.9 20.8	
30 日 (土)	豆腐のそぼろ煮 ちくわとピーマンの甘辛炒め 昆布	鶏のから揚げ キャベツ 春雨サッパリサラダ 人参シリシリ	白身と春野菜のレモンバター アスパラ はんぺん洋風ソテー しばもやし	エネルギー 666 蛋白質 39.0 脂質 40.0 炭水化物 51.6 塩分相当 7.1
	エネルギー 134 脂質 3.8 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 2.1 17.4	エネルギー 271 脂質 19.4 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 2.2 21.6	エネルギー 261 脂質 16.8 炭水化物 蛋白質 16.7 塩分 2.8 12.6	
1 日 (日)	切り干し大根の卵とじ 酢の物キャベツとわかめ つぼ漬け	天津飯 ごった煮 焼き豆腐と味噌	サワラの西京焼き 玉子焼き がんもと人参花 ほうれん草の胡麻和え	エネルギー 576 蛋白質 37.8 脂質 28.4 炭水化物 44.1 塩分相当 5.7
	エネルギー 94 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 5.1 塩分 1.3 11.2	エネルギー 252 脂質 11.0 炭水化物 蛋白質 15.4 塩分 3.2 23.3	エネルギー 230 脂質 14.2 炭水化物 蛋白質 17.3 塩分 1.2 9.6	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

