

		4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	
朝食		御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁 バナナ1/2	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 小松菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 みそ汁	
		御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ 野菜のスープ	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	御飯280g チキンカツ 野菜サラダ 豆腐の清汁	御飯280g 三色丼 コンスープ	御飯280g チキン南蛮 コールスローサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 担々麺 もやしのナムル	
昼食		御飯280g ヤンニョムチキン シーチキンサラダ かき玉汁	御飯280g 白身魚の酢豚風 入"ゲティ"サラダ 豚汁	御飯280g 八宝菜 シュウマイ 中華風コンスープ	御飯280g 鶏肉のソテートマトソースか トマトと胡瓜のサラダ キノコのスープ	御飯280g 青椒肉片 蒸し鶏サラダ ワカメスープ☆	御飯280g ブルコギ(辛味噌) マカロニサラダ コンスープ	
		エネルギー 2819 kcal たんぱく質 110.9 g 脂質 93.0 g	エネルギー 2524 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 72.0 g	エネルギー 2709 kcal たんぱく質 87.7 g 脂質 88.2 g	エネルギー 2524 kcal たんぱく質 102.8 g 脂質 75.0 g	エネルギー 2831 kcal たんぱく質 110.7 g 脂質 103.3 g	エネルギー 2861 kcal たんぱく質 99.1 g 脂質 83.6 g	
		4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつま揚げ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁
		御飯280g きつねうどん キムチ漬	とんかつ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g 豚たまキャベツの旨だれ炒め もやしとハムのサラダ ワカメスープ	御飯280g 親子丼 しらすとわかめの酢の物	唐揚げ(キムチ味)弁当	御飯280g みそラーメン 胡瓜とワカメの酢の物
昼食		御飯280g 焼肉炒め 筑前煮 かき玉汁	御飯280g 酢豚 ジャーマンポテト ほうれん草の清汁	御飯280g 牛肉と葱のピリ辛炒め 高野豆腐の卵とじ ワカメスープ	御飯280g 鶏唐揚げ チーズハンバーグ 野菜サラダ パンフキンスープ プリン	御飯280g 豚肉と茄子の味噌炒め 入"ゲティ"サラダ じゃが芋とキャベツのスープ	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 キャベツのサラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g かつとじ もやしの棒々鶏 えのきのすまし汁
		エネルギー 2368 kcal たんぱく質 92.4 g 脂質 70.0 g	エネルギー 2832 kcal たんぱく質 110.2 g 脂質 90.3 g	エネルギー 2471 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 77.0 g	エネルギー 3362 kcal たんぱく質 116.5 g 脂質 138.4 g	エネルギー 2812 kcal たんぱく質 97.9 g 脂質 102.6 g	エネルギー 2639 kcal たんぱく質 111.5 g 脂質 88.3 g	エネルギー 2357 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 49.2 g
		4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝食		御飯280g コーンとベーコンの炒め物 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁 バナナ1/2	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁
		御飯280g あんかけ焼きそば 浅漬け	鶏竜田揚げ弁当	御飯280g コロケカレー 海藻サラダ	豚肉のごまだれ弁当 南瓜コロケ(チーズ)	御飯280g ピビンパ ワカメスープ	豚キムチ弁当	御飯280g 肉うどん 三色ナムル
昼食		御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 卵サラダ 野菜スープ	御飯280g 麻婆茄子 春巻き 卵スープ	御飯280g 鶏肉とキャベツのピリ辛炒め 人参と竹輪のカレーマヨ和え ミネストローネ	御飯280g チキン南蛮 春雨の酢の物 豆腐とカニカマのスープ	ビュッフェ	御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ 肉じゃが 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g カリパタチキン 中華風サラダ ほうれん草とえのきのすまし汁
		エネルギー 2684 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 84.9 g	エネルギー 2846 kcal たんぱく質 108.5 g 脂質 102.6 g	エネルギー 3005 kcal たんぱく質 90.8 g 脂質 115.6 g	エネルギー 3149 kcal たんぱく質 107.0 g 脂質 133.5 g	エネルギー 2607 kcal たんぱく質 100.4 g 脂質 83.7 g	エネルギー 2917 kcal たんぱく質 101.6 g 脂質 106.8 g	エネルギー 2772 kcal たんぱく質 99.2 g 脂質 88.2 g
		4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 みそ汁	御飯280g ミートボール 味噌汁 牛乳	御飯280g オムレツ 里芋の味噌汁	御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁
		御飯280g 焼きそば 餃子	チキン南蛮弁当	御飯280g ビーフシチュー 野菜サラダ	ハンバーグ弁当	御飯280g 中華丼 ゼリー	チーズミンチカツ弁当	御飯280g かきあげうどん 浅漬け
昼食		御飯280g 豚肉のトマト煮込み 春雨サラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 蒸し鶏サラダ 水餃子のスープ	御飯280g 鶏照り焼きタルタルソース チャプチェ しめじの清汁	御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 鶏肉のみそマスタード焼き 胡瓜と玉子の卵が スープ	御飯280g 豚キムチポテトチーズ焼き 大根とツナのフレンチが 卵スープ	御飯280g 魚の竜田揚げ ポロネーゼ かき玉汁
		エネルギー 2644 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 71.3 g	エネルギー 2825 kcal たんぱく質 113.9 g 脂質 97.8 g	エネルギー 2684 kcal たんぱく質 98.3 g 脂質 94.9 g	エネルギー 2629 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 86.5 g	エネルギー 2785 kcal たんぱく質 108.1 g 脂質 97.7 g	エネルギー 2932 kcal たんぱく質 93.9 g 脂質 107.7 g	エネルギー 2370 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 48.3 g
		4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)				
朝食		御飯280g 温泉卵 味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 白菜の味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁				
		御飯280g 担々麺 ピリ辛胡瓜	塩唐揚げ弁当	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ				
昼食		御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ 入"ゲティ"サラダ えのきのみそ汁	御飯280g 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のかきたま汁	御飯280g 鶏の照り焼き 胡瓜のレモン和え 豚汁				
		エネルギー 2859 kcal たんぱく質 95.9 g 脂質 90.0 g	エネルギー 2797 kcal たんぱく質 99.1 g 脂質 98.4 g	エネルギー 2635 kcal たんぱく質 95.8 g 脂質 95.4 g				
都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください								