



		4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
朝食		御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 小松菜・大根の味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 小松菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 納豆 みそ汁
昼食		御飯280g チキンカレー サラダ	御飯280g チキンカツ 野菜サラダ エノキとカニカマのすまし汁	御飯280g 焼肉たれ丼 ワカメスープ	御飯280g ポロネーゼ 野菜サラダ ウィンナースープ	御飯280g きつねうどん キムチ漬
夕食		御飯280g 魚の甘酢揚げ かき玉サラダ 豚汁	御飯280g 八宝菜 シュウマイ 中華風コンソープ	御飯280g 鶏ネギみそ焼き 春雨の酢の物 ちくわのすまし汁	御飯280g すき焼風煮 春巻き じゃが芋のみそ汁	御飯280g とんかつ 蒸し鶏サラダ 大根の味噌汁
栄養成分		2475 kcal 84.3 g 74.9 g	2627 kcal 81.2 g 85.5 g	2828 kcal 101.8 g 108.1 g	3117 kcal 97.8 g 107.0 g	2315 kcal 80.8 g 63.3 g
		4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 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 スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁
昼食	御飯280g チャンポン 浅漬け	御飯280g 豚肉のブルコギ風 マカロニサラダ えのきのみそ汁	御飯280g ビーフシチュー 野菜サラダ	御飯280g 焼きそば ほうれん草のすまし汁	御飯280g 三色丼 ちくわのすまし汁	御飯280g とんこつラーメン 胡瓜とワカメの酢の物
夕食	御飯280g 白身魚&コロッケ 大根とツナのフレンチサラダ かき玉汁	御飯280g 油淋鶏 レンコンきんぴら ほうれん草の湯汁	御飯280g 鮭のレモン南蛮漬 ポークビーンズ 大根のみそ汁	御飯280g 豚キムチ シーチキンサラダ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g エビフライ ハンバーグ(デミソース) ポテトサラダ 豚汁	御飯280g 豚肉と牛蒡の炒め煮 チーズポテト すまし汁(わかめ)
栄養成分	エネルギー 2624 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 71.8 g	2810 kcal 103.5 g 98.4 g	2457 kcal 80.2 g 77.5 g	2593 kcal 77.7 g 79.1 g	特別デー 3182 kcal 103.9 g 124.6 g	2545 kcal 86.4 g 65.6 g
		4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 納豆 里芋の味噌汁
昼食	御飯280g 肉うどん 浅漬け	御飯280g 和風スパゲティ コーンポタージュ	御飯280g ポークカレー サラダ	チキン南蛮弁当	御飯280g 中華丼 ヨーグルト	御飯280g 鮭の塩焼き弁当
夕食	御飯280g 南瓜コロッケ&白身魚フライ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g 肉じゃが リゾット ：ワカメと春雨のスープ	御飯280g 鶏照り焼きタルタルソース 卵胡瓜大根の酢の物 ミネストローネ	豚と蓮根の甘酢炒め たこ焼 けんちん汁	ピュッフェ	御飯280g 青椒肉片 大根サラダ 卵スープ
栄養成分	エネルギー 2529 kcal たんぱく質 75.1 g 脂質 62.1 g	2744 kcal 82.7 g 75.9 g	2828 kcal 89.7 g 108.7 g	2674 kcal 91.9 g 129.9 g	2000 kcal 62.0 g 47.0 g	2617 kcal 102.2 g 91.7 g
		4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
朝食	御飯280g さつまいも チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁
昼食	御飯280g 肉うどん 浅漬け	御飯280g 和風スパゲティ コーンポタージュ	御飯280g ポークカレー サラダ	チキン南蛮弁当	御飯280g 中華丼 ヨーグルト	御飯280g 鮭の塩焼き弁当
夕食	御飯280g 南瓜コロッケ&白身魚フライ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g 肉じゃが リゾット ：ワカメと春雨のスープ	御飯280g 鶏照り焼きタルタルソース 卵胡瓜大根の酢の物 ミネストローネ	豚と蓮根の甘酢炒め たこ焼 けんちん汁	ピュッフェ	御飯280g 青椒肉片 大根サラダ 卵スープ
栄養成分	エネルギー 2529 kcal たんぱく質 75.1 g 脂質 62.1 g	2744 kcal 82.7 g 75.9 g	2828 kcal 89.7 g 108.7 g	2674 kcal 91.9 g 129.9 g	2000 kcal 62.0 g 47.0 g	2257 kcal 67.3 g 40.1 g
		4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
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 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g オムレツ みそ汁	御飯280g ミートボール 味噌汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 里芋の味噌汁
昼食	御飯280g あんかけ焼きそば 浅漬け	豚の生姜焼き弁当	御飯280g エビかつカレー 野菜サラダ	ハンバーグ弁当	御飯280g 木の葉丼 プリン	御飯280g 塩唐揚げ弁当
夕食	御飯280g アジフライ&コロッケ 胡麻和え 小松菜の味噌汁	御飯280g 麻婆豆腐 小籠包 ワカメスープ	御飯280g 鶏竜田揚げ もやしナムル 大根のみそ汁	御飯280g 焼肉炒め 牛蒡サラダ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 鶏肉のソテーマトソースかけ マカロニサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁	御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ 金平牛蒡 南瓜の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2529 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 68.4 g	2642 kcal 94.2 g 87.5 g	2690 kcal 94.1 g 89.3 g	2608 kcal 80.4 g 97.9 g	2846 kcal 100.4 g 87.5 g	2539 kcal 99.5 g 75.1 g
		4月26日(土)	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁	
昼食	御飯280g きつねうどん ピリ辛胡瓜	唐揚げ(キムチ)弁当	御飯280g チキンカレー サラダ	ミンチカツ弁当		
夕食	御飯280g チーズハンバーグ 海藻サラダ えのきのみそ汁	御飯280g ブルコギ ポテトサラダ かき玉汁	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き チャブチェ けんちん汁	御飯280g 回鍋肉 チキンナゲット 豆腐の湯汁		
栄養成分	エネルギー 2462 kcal たんぱく質 78.6 g 脂質 84.7 g	2934 kcal 99.7 g 115.0 g	2352 kcal 71.8 g 69.5 g	2526 kcal 93.1 g 76.1 g		

