

		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)	
朝食			御飯280g 大根菜と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	御飯280g にら玉 味噌汁			
	昼食		御飯280g チャーハン 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 ウインナースープ	御飯280g チャンポン キムチ漬			
		夕食		御飯280g 豚たまキャベツの旨だれ炒め シウマイ 豆腐とわかみのみそ汁	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 チキンナゲット 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		2414 kcal 72.3 g 80.9 g	2939 kcal 103.2 g 112.6 g	3046 kcal 102.4 g 100.4 g	2424 kcal 73.7 g 50.4 g			
		4月5日(日)		4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)	
朝食		御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯280g えのきとウインナーバター炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁	
	昼食		御飯280g しめじと豚肉のマヨ照り炒め たこ焼 中華風若布スープ	御飯280g かきあげうどん ピリ辛胡瓜	御飯280g チキンカレー 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 餃子	御飯280g 焼肉炒め 餃子 みそ汁
		夕食	御飯280g メンチカツ&クリームコロッケ 蒸し鶏サラダ かき玉汁	御飯280g 手羽元の甘辛焼き 炒り豆腐 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鯖の味噌煮 南瓜とブロッコリーのサラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g 豚キムチ シーチキンサラダ 豆腐とわかみのみそ汁	御飯280g チキン南蛮 カリカリじゃこサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	特別デー	御飯280g ハンバーグ じゃこ&キャベツの炒め物 えのきのみそ汁
	栄養成分	エネルギー 2598 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 86.5 g	2510 kcal 80.8 g 63.5 g	2168 kcal 65.4 g 56.8 g	2792 kcal 85.8 g 89.2 g	2918 kcal 108.8 g 108.4 g	1532 kcal 37.9 g 31.0 g	2558 kcal 81.5 g 81.0 g	
		4月12日(日)		4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)	
朝食		御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯280g 大根菜と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	御飯280g にら玉 味噌汁	
	昼食		御飯280g 肉うどん 浅漬	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	御飯280g きのこ豚肉のマヨ照り炒め 餃子 ワンタンスープ	御飯280g ビビンバ ワンタンスープ	御飯280g 釜揚げうどん たこ焼	御飯280g とんこつラーメン 浅漬
		夕食	御飯280g ハムカツ&コロッケ ハンサンスー かき玉汁	御飯280g 肉じゃが イカサク揚げ ：わかめと春雨のスープ	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	御飯280g 揚げ魚の野菜あんかけ 小籠包 豚汁	御飯280g 豚肉と茄子の味噌炒め エビマヨ 卵スープ	御飯280g 青椒肉片 揚げだし豆腐 卵スープ	御飯280g チキンの竜田揚げ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ みそ汁
	栄養成分	エネルギー 2284 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 44.3 g	2670 kcal 76.4 g 64.3 g	2779 kcal 85.4 g 72.2 g	2682 kcal 85.4 g 94.9 g	2840 kcal 92.2 g 105.5 g	2535 kcal 66.3 g 85.7 g	2410 kcal 76.1 g 58.6 g	
		4月19日(日)		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)	
朝食		御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯280g えのきとウインナーバター炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁	
	昼食		御飯280g あんかけ焼きそば 浅漬	御飯280g 豚肉の甘辛煮弁当	御飯280g 鮭の塩焼き弁当	御飯280g チーズインハンバーグ弁当	御飯280g 野菜炒め弁当	御飯280g チキン南蛮弁当	御飯280g 担々麺 浅漬 ほうれん草のかきたま汁
		夕食	御飯280g 鶏つくね&串カツ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g 麻婆豆腐 小籠包 わかめスープ	御飯280g チキン南蛮 もやしのナムル 大根のみそ汁	御飯280g シーフードカレー 野菜サラダ	ピュッフェ	御飯280g 肉豆腐(温卵のせ) 春巻き 小松菜のみそ汁	御飯280g チキンカツ 中華風サラダ 厚揚げのみそ汁
	栄養成分	エネルギー 2319 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 39.2 g	2571 kcal 83.2 g 81.0 g	2441 kcal 85.0 g 72.2 g	2677 kcal 73.6 g 93.1 g	1598 kcal 62.2 g 40.8 g	3051 kcal 93.8 g 129.4 g	2439 kcal 74.7 g 50.8 g	
		4月26日(日)		4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)	
朝食		御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯280g 大根菜と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	御飯280g にら玉 味噌汁	
	昼食		御飯280g きつねうどん ピリ辛胡瓜	御飯280g 鶏竜田揚げ弁当	御飯280g とんかつ弁当	御飯280g チキンカレー サラダ	御飯280g 豚塩だれ弁当	御飯280g 魚の甘酢照りかけ じゃが芋サラダ 豚汁	御飯280g 魚の甘酢照りかけ じゃが芋サラダ 豚汁
		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 ミートボール甘酢あん 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	御飯280g 魚の甘酢照りかけ じゃが芋サラダ 豚汁	御飯280g 魚の甘酢照りかけ じゃが芋サラダ 豚汁	御飯280g 魚の甘酢照りかけ じゃが芋サラダ 豚汁
	栄養成分	エネルギー 2312 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 70.4 g	2854 kcal 97.9 g 97.2 g	2412 kcal 65.7 g 65.0 g	2300 kcal 83.7 g 64.7 g	2682 kcal 87.1 g 87.7 g			

