

4 月 献 立 表

2026年 4月

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
1 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	スパミート ツナサラダ さつまいものレモン煮 ジョア ミニ	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 菜・ふ	1884 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 44.4 g 食塩 8.2 g	8 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	菜の花寿司 かれない照焼 肉じゃが すまし汁 花麩 さくらロールケーキ	もち麦ご飯 白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1880 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 46.1 g 食塩 8.4 g																																																																																												
	583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	761 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g	540 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 4.9 g 食塩 3.3 g	600 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.5 g 食塩 2.5 g		600 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 9.3 g 食塩 3.8 g	680 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 23.3 g 食塩 2.1 g	2 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 みそ汁 ほうれん草 あずきムース	もち麦ご飯 さばとだいこんのにんにく煮 マカロニサラダ なめこみそ汁 オレンジゼリー	1887 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 49.6 g 食塩 7.9 g	9 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 プリン	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 かぶスープ	1879 kcal 蛋白質 83.5 g 脂質 53.6 g 食塩 7.2 g	570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	618 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g	699 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 20.3 g 食塩 2.8 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	741 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 28.8 g 食塩 2.7 g	564 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g	3 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 味噌カツ 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁 水羊羹	もち麦ご飯 タンドリーチキン 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	1900 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	10 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつまいもとりんごの甘煮 ミルクスープ いちごムース	もち麦ご飯 鶏からあげ トマトソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1876 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 42.5 g 食塩 7.2 g	566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	778 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 17.1 g 食塩 3.1 g	556 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	708 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.8 g	619 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.1 g 食塩 2.0 g	4 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1922 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 51.9 g 食塩 8.2 g	11 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう) アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソファール 元気	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	628 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.3 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	5 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁 (ほうれんそう) 小豆ムース	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ ベクシーいちご	1910 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 50.1 g 食塩 7.3 g	12 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれんそう) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 春のおでん だいこんサラダ ブロッカゼリー	1904 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 39.3 g 食塩 7.1 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	677 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	684 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	688 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g	6 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 ピーチゼリー	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁	1925 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g	13 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 まめのトマトソース ほうれん草のなめたけ和え さつまい カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ 豆腐チャンプルー かき玉スープ	1889 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g	698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g	632 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g	615 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.8 g	7 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみの梅しそフライ 春キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) ジョア ミニ	ドライカレー チキンナゲット ペーコンスープ	1945 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 56.8 g 食塩 7.5 g	14 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 菜の花ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 親子煮 (きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1878 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	729 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.5 g 食塩 2.2 g	597 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g
2 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 みそ汁 ほうれん草 あずきムース	もち麦ご飯 さばとだいこんのにんにく煮 マカロニサラダ なめこみそ汁 オレンジゼリー	1887 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 49.6 g 食塩 7.9 g	9 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 プリン		もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 かぶスープ	1879 kcal 蛋白質 83.5 g 脂質 53.6 g 食塩 7.2 g																																																																																											
	570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g	618 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g	699 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 20.3 g 食塩 2.8 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		741 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 28.8 g 食塩 2.7 g	564 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g	3 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 味噌カツ 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁 水羊羹	もち麦ご飯 タンドリーチキン 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	1900 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	10 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつまいもとりんごの甘煮 ミルクスープ いちごムース	もち麦ご飯 鶏からあげ トマトソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1876 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 42.5 g 食塩 7.2 g	566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	778 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 17.1 g 食塩 3.1 g	556 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	708 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.8 g	619 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.1 g 食塩 2.0 g	4 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1922 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 51.9 g 食塩 8.2 g	11 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう) アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソファール 元気	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	628 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.3 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	5 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁 (ほうれんそう) 小豆ムース	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ ベクシーいちご	1910 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 50.1 g 食塩 7.3 g	12 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれんそう) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 春のおでん だいこんサラダ ブロッカゼリー	1904 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 39.3 g 食塩 7.1 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	677 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	684 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	688 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g	6 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 ピーチゼリー	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁	1925 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g	13 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 まめのトマトソース ほうれん草のなめたけ和え さつまい カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ 豆腐チャンプルー かき玉スープ	1889 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g	698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g	632 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g	615 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.8 g	7 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみの梅しそフライ 春キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) ジョア ミニ	ドライカレー チキンナゲット ペーコンスープ	1945 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 56.8 g 食塩 7.5 g	14 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 菜の花ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 親子煮 (きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1878 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	729 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.5 g 食塩 2.2 g	597 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	667 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g	592 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g														
3 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 味噌カツ 蒸しキャベツ もやしの和え物 豆腐のすまし汁 水羊羹	もち麦ご飯 タンドリーチキン 粉ふき芋 キャベツサラダ ワカメスープ	1900 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	10 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつまいもとりんごの甘煮 ミルクスープ いちごムース		もち麦ご飯 鶏からあげ トマトソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1876 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 42.5 g 食塩 7.2 g																																																																																											
	566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	778 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 17.1 g 食塩 3.1 g	556 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g		708 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.8 g	619 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.1 g 食塩 2.0 g	4 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1922 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 51.9 g 食塩 8.2 g	11 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう) アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソファール 元気	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	628 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.3 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	5 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁 (ほうれんそう) 小豆ムース	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ ベクシーいちご	1910 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 50.1 g 食塩 7.3 g	12 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれんそう) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 春のおでん だいこんサラダ ブロッカゼリー	1904 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 39.3 g 食塩 7.1 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	677 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	684 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	688 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g	6 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 ピーチゼリー	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁	1925 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g	13 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 まめのトマトソース ほうれん草のなめたけ和え さつまい カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ 豆腐チャンプルー かき玉スープ	1889 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g	698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g	632 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g	615 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.8 g	7 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみの梅しそフライ 春キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) ジョア ミニ	ドライカレー チキンナゲット ペーコンスープ	1945 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 56.8 g 食塩 7.5 g	14 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 菜の花ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 親子煮 (きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1878 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	729 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.5 g 食塩 2.2 g	597 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	667 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g	592 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g																														
4 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1922 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 51.9 g 食塩 8.2 g	11 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれんそう) アイスコーヒー		もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソファール 元気	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g																																																																																											
	614 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	628 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.3 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g		649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	5 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁 (ほうれんそう) 小豆ムース	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ ベクシーいちご	1910 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 50.1 g 食塩 7.3 g	12 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれんそう) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 春のおでん だいこんサラダ ブロッカゼリー	1904 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 39.3 g 食塩 7.1 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	677 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	684 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	688 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g	6 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 ピーチゼリー	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁	1925 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g	13 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 まめのトマトソース ほうれん草のなめたけ和え さつまい カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ 豆腐チャンプルー かき玉スープ	1889 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g	698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g	632 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g	615 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.8 g	7 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみの梅しそフライ 春キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) ジョア ミニ	ドライカレー チキンナゲット ペーコンスープ	1945 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 56.8 g 食塩 7.5 g	14 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 菜の花ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 親子煮 (きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1878 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	729 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.5 g 食塩 2.2 g	597 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	667 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g	592 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g																																														
5 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁 (ほうれんそう) 小豆ムース	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ ベクシーいちご	1910 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 50.1 g 食塩 7.3 g	12 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれんそう) ミニたいやき		もち麦ご飯 のり佃煮 春のおでん だいこんサラダ ブロッカゼリー	1904 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 39.3 g 食塩 7.1 g																																																																																											
	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	677 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	684 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g		667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	688 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g	6 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 ピーチゼリー	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁	1925 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g	13 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 まめのトマトソース ほうれん草のなめたけ和え さつまい カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ 豆腐チャンプルー かき玉スープ	1889 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g	698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g	632 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g	615 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.8 g	7 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみの梅しそフライ 春キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) ジョア ミニ	ドライカレー チキンナゲット ペーコンスープ	1945 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 56.8 g 食塩 7.5 g	14 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 菜の花ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 親子煮 (きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1878 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	729 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.5 g 食塩 2.2 g	597 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	667 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g	592 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g																																																														
6 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 ピーチゼリー	もち麦ご飯 とり 生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 おろし納豆 味噌汁	1925 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 38.0 g 食塩 8.1 g	13 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 まめのトマトソース ほうれん草のなめたけ和え さつまい カルシウムまんじゅう		もち麦ご飯 ぎょうざ 豆腐チャンプルー かき玉スープ	1889 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g																																																																																											
	698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g		632 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g	615 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.8 g	7 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみの梅しそフライ 春キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) ジョア ミニ	ドライカレー チキンナゲット ペーコンスープ	1945 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 56.8 g 食塩 7.5 g	14 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 菜の花ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ	もち麦ご飯 親子煮 (きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1878 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	729 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.5 g 食塩 2.2 g	597 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	667 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g	592 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g																																																																														
7 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみの梅しそフライ 春キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) ジョア ミニ	ドライカレー チキンナゲット ペーコンスープ	1945 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 56.8 g 食塩 7.5 g	14 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 菜の花ポテトサラダ 豚汁 ジョア ミニ		もち麦ご飯 親子煮 (きやべつ) にんじん甘煮 しよぼろ納豆 みそ汁	1878 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 47.1 g 食塩 7.5 g																																																																																											
	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	729 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.5 g 食塩 2.2 g	597 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		667 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g	592 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g																																																																																														