



主食の栄養価		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
9日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
15日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
21日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
25日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0

※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

4/5 (日)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜入りハンバーグ ゆず風味おろしあん</li> <li>車麩とちくわと 里芋の煮物</li> <li>きゅうりとわかめの 明太マヨ和え</li> <li>竹の子油みそ</li> </ul>		478	15.1	11.9	74.7	3.1

4/6 (月)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>☆ 肉じゃがコロック</li> <li>春雨のチャブチェ風</li> <li>メンマとインゲンと もやしの炒め物</li> </ul>		503	14.6	15.4	73.5	2.6

4/7 (火)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの西京焼</li> <li>ウインナーと キャベツのトマト煮</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>炒りたまごうや</li> </ul>		459	22.4	9.6	66.7	3.3

4/8 (水)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ エビカツ</li> <li>豚肉と大根のみそ煮</li> <li>キャベツとハムの 中華サラダ</li> <li>インゲンのおかか和え</li> </ul>		493	17.2	14.9	69.4	2.0

4/9 (木)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の炒め物</li> <li>イカ団子と大根の煮物</li> <li>ブロッコリーとコーン のサラダ</li> <li>なすの煮付</li> <li>わかめと枝豆のごはん</li> </ul>		491	14.1	13.8	75.1	2.6

4/10 (金)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ サバの甘辛みそタレかけ</li> <li>キャベツボールと はんぺんの和風煮</li> <li>小松菜の辛子醤油和え</li> <li>カリフラワーのごま和え</li> </ul>		480	18.3	15.4	62.9	2.2

4/11 (土)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ すきやき風フライ</li> <li>ツナと白菜の甘辛煮</li> <li>オクラと竹の子湯葉の おかか和え</li> <li>おからの五目煮</li> </ul>		464	12.6	11.7	75.4	1.9

4/12 (日)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>タラの中華風あんかけ</li> <li>つくねのトマトソースかけ</li> <li>もやしと人参の 中華風和え</li> <li>☆ 揚げじゃが芋の こくマヨ和え</li> </ul>		478	12.3	12.2	77.5	2.3

4/13 (月)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのホワイト ソースかけ</li> <li>☆ 春巻</li> <li>ピピンバ</li> <li>さつま芋のマヨ和え</li> </ul>		591	14.4	21.4	82.3	2.6

4/14 (火)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッシュドポーク</li> <li>大根と花さつまの カニカマあん</li> <li>ふきの煮物</li> <li>あさりとキャベツの バター醤油味</li> </ul>		477	18.2	12.7	68.4	2.2

4/15 (水)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>サゴシのきのこあんかけ</li> <li>肉団子とさつま芋の 甘酢和え</li> <li>わかめと白きくらげの 梅しそ風味</li> <li>カリフラワーのマヨ和え</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>		507	21.2	10.9	79.1	3.1

4/16 (木)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のごまソースかけ</li> <li>☆ 枝豆しんじょ天の カニカマあん</li> <li>ブロッコリーの 明太子サラダ</li> <li>もやしときゅうりの 赤じそドレ和え</li> </ul>		602	18.8	25.1	73.1	2.3

4/17 (金)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズオムレツ</li> <li>大豆そぼろ入り キーマ風カレー</li> <li>若竹煮</li> <li>きゅうりとちくわの 玉ねぎドレ和え</li> </ul>		440	14.4	10.2	70.7	3.2

4/18 (土)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のクリームシチュー</li> <li>高野豆腐の 大豆そぼろあん</li> <li>さつま芋のレモン煮</li> <li>ほうれん草と 油揚げの煮浸し</li> </ul>		547	18.2	8.7	96.7	2.1

4/19 (日)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛すきやき風煮</li> <li>三角野菜揚げと 里芋の田舎煮</li> <li>刻み昆布と蒸し鶏の 梅肉和え</li> <li>三色ナムル</li> </ul>		477	18.0	14.9	65.7	3.0

4/20 (月)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>メンチカツの ☆ 玉子とじ風あんかけ</li> <li>ポークビーンズ</li> <li>春菊のお浸し</li> <li>中華サラダ</li> </ul>		590	21.1	18.6	80.4	2.5

4/21 (火)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉のプルコギ風</li> <li>はんぺんボールのオーロラ ソースかけ</li> <li>ツイストマカロニと 野菜のマリネ</li> <li>ふきの大豆そぼろ煮</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>		544	14.6	19.6	75.3	1.9

4/22 (水)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグの 錦糸あんかけ</li> <li>かぼちゃと花つみれの 煮物</li> <li>スパゲティとベーコン のサラダ</li> <li>きゅうりとわかめの ごま酢和え</li> </ul>		477	13.4	12.1	77.0	2.5

4/23 (木)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>タラのきのこポン酢 ソース</li> <li>ごぼうと牛肉のトマト煮</li> <li>海藻サラダ</li> <li>くわいの醤油炒め</li> </ul>		436	11.7	13.6	65.3	2.5

4/24 (金)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 梅風味チキンカツ</li> <li>チャウダー</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>切干大根の炒め煮</li> </ul>		501	14.1	15.5	74.4	2.5

4/25 (土)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの醤油麩焼</li> <li>かぼちゃの肉そぼろ あんかけ</li> <li>玉ねぎとさつま揚げの しぐれ煮</li> <li>刻み昆布の和風ドレ和え</li> <li>梅しらすごはん</li> </ul>		423	20.4	4.3	73.5	3.1

4/26 (日)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>天津玉子焼の 甘酢あんかけ</li> <li>肉団子とキャベツボールの コンソメ煮</li> <li>オーロラポテトサラダ</li> <li>春雨とピーマンの中華和え</li> </ul>		445	12.7	8.0	77.2	3.2

4/27 (月)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のカレークリーム ソースかけ</li> <li>すり身揚げと 大根の炊き合わせ</li> <li>切干大根の五目煮</li> <li>メンマの白みそ炒め</li> </ul>		450	17.1	12.2	64.0	2.4

4/28 (火)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 天ぷら (エビ・しんじょ・カニカマ)</li> <li>ウインナーの野菜炒め</li> <li>刻み昆布とツナの煮物</li> <li>白滝と人参のきんぴら</li> </ul>		578	16.6	20.4	79.4	3.1

4/29 (水)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の梅肉おろしかけ</li> <li>がんもとはんぺんの 炊き合わせ</li> <li>ひじきの五目煮</li> <li>大根煮</li> </ul>		477	19.2	13.9	66.0	3.0

4/30 (木)		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイのトマトソースかけ</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>インゲンの鶏そぼろ和え</li> <li>大根葉とじゃこの炒め煮</li> </ul>		433	18.6	9.5	66.7	2.5



主食の栄養価		熱量	蛋白質	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
9日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
15日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
21日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
25日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0

※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
3日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
14日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です

4/5 (日)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>サゴシの照焼風あんかけ</li> <li>かぼちゃと タコ団子の煮物</li> <li>蒸し鶏と野菜の南蛮</li> <li>青梗菜とさつま揚げの ごまマヨ和え</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>511</td><td>20.6</td><td>13.7</td><td>71.9</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	511	20.6	13.7	71.9	2.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
511	20.6	13.7	71.9	2.2						

4/6 (月)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉野菜炒め</li> <li>キャベツボールとポテト のコンソメあんかけ</li> <li>オニオンサラダ</li> <li>刻み昆布のおかか煮</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>567</td><td>16.6</td><td>23.7</td><td>68.8</td><td>3.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	567	16.6	23.7	68.8	3.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
567	16.6	23.7	68.8	3.4						

4/7 (火)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆エビフライと白身魚フライ のタルタルソース</li> <li>餃子のかきたまあんかけ</li> <li>きゅうりと大根と わかめの酢の物</li> <li>つきこんの信田煮</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>601</td><td>16.6</td><td>23.1</td><td>78.9</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	601	16.6	23.1	78.9	2.5
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
601	16.6	23.1	78.9	2.5						

4/8 (水)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のパン粉焼の トマトソースかけ</li> <li>カニ豆腐風</li> <li>菜の花のごま和え</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>475</td><td>18.8</td><td>10.1</td><td>74.5</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	475	18.8	10.1	74.5	2.0
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
475	18.8	10.1	74.5	2.0						

4/9 (木)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードの八宝菜風 炒め物</li> <li>オムレツ</li> <li>ほうれん草の生姜和え</li> <li>オーロラポテトサラダ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>407</td><td>14.7</td><td>7.8</td><td>66.3</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	407	14.7	7.8	66.3	2.6
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
407	14.7	7.8	66.3	2.6						

4/10 (金)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏じゃが</li> <li>切干大根の炒め煮と 高野豆腐の含め煮</li> <li>ちくわときゅうりの 和風ドレ和え</li> <li>かぼちゃサラダ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>480</td><td>15.0</td><td>9.9</td><td>80.1</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	480	15.0	9.9	80.1	2.5
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
480	15.0	9.9	80.1	2.5						

4/11 (土)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>大葉鶏つくねの ネギおろしあん</li> <li>厚揚げの肉のせ</li> <li>青菜の辛子醤油和え</li> <li>シーフードのマリネ</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>536</td><td>23.2</td><td>12.5</td><td>80.8</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	536	23.2	12.5	80.8	2.8
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
536	23.2	12.5	80.8	2.8						

4/12 (日)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆天ぷら (オクラすり身詰・ 南瓜・ちくわ)</li> <li>豆腐の大豆そぼろ入り みそあん煮</li> <li>春雨とハムの中中華サラダ</li> <li>春菊のオイマヨ和え</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>525</td><td>13.6</td><td>14.4</td><td>82.6</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	525	13.6	14.4	82.6	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
525	13.6	14.4	82.6	2.4						

4/13 (月)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>メルルーサの西京焼</li> <li>がんもの炊き合わせ</li> <li>わかめのゆず醤油ドレ和え</li> <li>切干大根のサラダ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>479</td><td>18.4</td><td>11.7</td><td>70.7</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	479	18.4	11.7	70.7	2.8
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
479	18.4	11.7	70.7	2.8						

4/14 (火)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆鮭マヨカツ</li> <li>豆腐の玉子炒め</li> <li>インゲンとコーンの 洋風炒め</li> <li>さつま揚げと竹の子の 油みそ</li> <li>ゆかりごはん</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>568</td><td>18.4</td><td>18.6</td><td>77.9</td><td>3.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	568	18.4	18.6	77.9	3.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
568	18.4	18.6	77.9	3.3						

4/15 (水)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜のみそ炒め</li> <li>冬瓜となすの 大豆そぼろあん</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>ひじきの炒り煮</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>485</td><td>17.1</td><td>16.1</td><td>66.0</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	485	17.1	16.1	66.0	1.7
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
485	17.1	16.1	66.0	1.7						

4/16 (木)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの野菜あんかけ</li> <li>エビ団子と タコ団子の炊き合わせ</li> <li>青菜の錦糸和え</li> <li>春雨のみそ炒め</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>441</td><td>19.9</td><td>6.4</td><td>73.8</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	441	19.9	6.4	73.8	2.6
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
441	19.9	6.4	73.8	2.6						

4/17 (金)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のレモンあんかけ</li> <li>☆紫芋コロケ</li> <li>かんぴょうと白滝の煮物</li> <li>白菜と塩昆布の和え物</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>510</td><td>17.4</td><td>14.3</td><td>71.6</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	510	17.4	14.3	71.6	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
510	17.4	14.3	71.6	2.3						

4/18 (土)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>メルルーサのみぞれあん</li> <li>チヂミ</li> <li>ブロッコリーの 和風サラダ</li> <li>キャベツとじゃこのソテー</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>419</td><td>16.9</td><td>7.7</td><td>68.1</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	419	16.9	7.7	68.1	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
419	16.9	7.7	68.1	2.3						

4/19 (日)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆レモン塩麹風味の チキンカツ</li> <li>すり身厚揚げと 大根の炊き合わせ</li> <li>キャベツときくらげの 炒め物</li> <li>長ひじきと豆の煮物</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>504</td><td>15.0</td><td>13.4</td><td>78.4</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	504	15.0	13.4	78.4	2.0
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
504	15.0	13.4	78.4	2.0						

4/20 (月)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの塩焼</li> <li>青梗菜とさつま揚げの 中華風煮</li> <li>マカロニの彩りサラダ</li> <li>カリフラワーのゆかり和え</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>592</td><td>18.1</td><td>26.7</td><td>66.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	592	18.1	26.7	66.5	2.8
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
592	18.1	26.7	66.5	2.8						

4/21 (火)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの照焼風あんかけ</li> <li>☆揚げじゃがのツナあん和え</li> <li>菜の花とえのきの和え物</li> <li>もやしとザーサイの 和え物</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>484</td><td>21.6</td><td>11.9</td><td>69.9</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	484	21.6	11.9	69.9	2.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
484	21.6	11.9	69.9	2.2						

4/22 (水)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のマスタード ソースかけ</li> <li>なすのミートソースかけ</li> <li>刻み昆布のサラダ</li> <li>ピピンバ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>566</td><td>17.8</td><td>25.2</td><td>63.9</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	566	17.8	25.2	63.9	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
566	17.8	25.2	63.9	2.3						

4/23 (木)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ひじきコロケ</li> <li>餃子の野菜あんかけ</li> <li>しるなと人参の煮浸し</li> <li>ちくわとキャベツの サラダ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>515</td><td>12.9</td><td>12.7</td><td>84.3</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	515	12.9	12.7	84.3	2.1
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
515	12.9	12.7	84.3	2.1						

4/24 (金)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>サゴシの香草パン粉焼の トマトソースかけ</li> <li>五目野菜肉団子と ちくわの炊き合わせ</li> <li>パンサンスー</li> <li>卵の花</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>504</td><td>23.8</td><td>10.0</td><td>78.5</td><td>3.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	504	23.8	10.0	78.5	3.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
504	23.8	10.0	78.5	3.4						

4/25 (土)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグの デミソースかけ</li> <li>なすの南蛮漬</li> <li>オクラとツナの和え物</li> <li>もやしときゅうりの サラダ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>537</td><td>17.0</td><td>20.0</td><td>69.7</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	537	17.0	20.0	69.7	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
537	17.0	20.0	69.7	2.4						

4/26 (日)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ハムチーズフライ</li> <li>彩り野菜と高野豆腐の 煮物</li> <li>白菜と青菜の煮浸し</li> <li>キャベツと塩昆布の 和え物</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>467</td><td>13.3</td><td>12.6</td><td>72.7</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	467	13.3	12.6	72.7	1.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
467	13.3	12.6	72.7	1.9						

4/27 (月)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>タラのゆずこしょう おろしかけ</li> <li>おつゆ麩チャンプル</li> <li>青梗菜ときこの おかか炒め</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>423</td><td>10.1</td><td>15.5</td><td>59.5</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	423	10.1	15.5	59.5	1.7
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
423	10.1	15.5	59.5	1.7						

4/28 (火)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と野菜の炒め煮</li> <li>三角野菜揚げと えび団子の煮物</li> <li>ふきと油揚げの煮物</li> <li>ケチャップピーンズ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>542</td><td>17.6</td><td>18.4</td><td>73.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	542	17.6	18.4	73.0	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
542	17.6	18.4	73.0	2.4						

4/29 (水)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆イカフライ</li> <li>チキンカレー</li> <li>オクラと干しエビの 和え物</li> <li>さつま揚げの甘辛煮</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>545</td><td>22.0</td><td>16.7</td><td>78.8</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	545	22.0	16.7	78.8	3.1
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
545	22.0	16.7	78.8	3.1						

4/30 (木)										
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛じゃが</li> <li>厚揚げとイカ団子の 炊き合わせ</li> <li>ブロッコリーのごま和え</li> <li>シェルマカロニと豆の オーロラサラダ</li> </ul>										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>514</td><td>15.0</td><td>14.8</td><td>78.4</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	514	15.0	14.8	78.4	2.1
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分						
514	15.0	14.8	78.4	2.1						



※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。  
※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
3日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
14日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0