



4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)	4/4 (土)																																																																									
<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテトバーグ ほうれん草とそばろのバター炒め 黄桃のシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> じゃが芋の大豆そばろあんかけ 卵の花サラダ もずく 	<ul style="list-style-type: none"> ハムとキャベツの玉子炒め カリフラワーの醤油マヨ和え レンコンの磯風味煮 	<ul style="list-style-type: none"> チキンのトマト煮 つきこんとピーマンの炒め煮 切干大根の五目煮 																																																																									
<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>190</td><td>7.9</td><td>8.6</td><td>21.3</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	190	7.9	8.6	21.3	1.0	<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>124</td><td>3.9</td><td>3.8</td><td>19.3</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	124	3.9	3.8	19.3	1.1	<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>154</td><td>4.1</td><td>10.9</td><td>10.1</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	154	4.1	10.9	10.1	1.2	<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>134</td><td>8.0</td><td>6.4</td><td>11.3</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	134	8.0	6.4	11.3	1.5																																	
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
190	7.9	8.6	21.3	1.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
124	3.9	3.8	19.3	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
154	4.1	10.9	10.1	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
134	8.0	6.4	11.3	1.5																																																																								
4/5 (日)	4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金)	4/11 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のみそ炒め さつま芋の甘酢あん オクラのしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> サバの梅おろしあんかけ わかめときゅうりの酢みそ和え フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの野菜あんかけ 竹の子の土佐煮 三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> ベーコン入り野菜炒め 人参とコーンのサラダ くわいのオイスター炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩の玉子とじ 青菜のなめたけ和え キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のコンソメ煮 蒸し鶏とごぼうのサラダ もやしのカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉子の炒め物 刻み昆布のサラダ ちくわのごまみそ和え 																																																																						
<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>278</td><td>8.3</td><td>13.1</td><td>32.4</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	278	8.3	13.1	32.4	1.8	<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>212</td><td>9.6</td><td>14.5</td><td>9.3</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	212	9.6	14.5	9.3	1.0	<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>108</td><td>3.4</td><td>2.3</td><td>18.6</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	108	3.4	2.3	18.6	0.8	<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>115</td><td>3.5</td><td>5.5</td><td>13.5</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	115	3.5	5.5	13.5	0.8	<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>104</td><td>7.2</td><td>4.1</td><td>9.6</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	104	7.2	4.1	9.6	1.1	<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>117</td><td>4.6</td><td>4.8</td><td>14.1</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	117	4.6	4.8	14.1	1.6	<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>138</td><td>8.1</td><td>6.3</td><td>13.3</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	138	8.1	6.3	13.3	2.0
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
278	8.3	13.1	32.4	1.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
212	9.6	14.5	9.3	1.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
108	3.4	2.3	18.6	0.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
115	3.5	5.5	13.5	0.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
104	7.2	4.1	9.6	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
117	4.6	4.8	14.1	1.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
138	8.1	6.3	13.3	2.0																																																																								
4/12 (日)	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)	4/18 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> ハヤシオムレツ さつま揚げと竹の子の油みそ 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> カレイの照焼風あんかけ ほうれん草のごま和え おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうと鶏肉の煮物 キャベツ信田煮 キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> アジの南蛮漬 ごぼうのサラダ 切干大根と人参の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 三角とうふ天と大根の炊き合わせ キャベツのごまドレサラダ 黄桃のシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のコチジャンみそ煮 三色お浸し シェルマカロニの彩りサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> はんぺんとかんもの煮物 ダイスカぼちゃのごまみそ和え しそ昆布 																																																																						
<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>205</td><td>7.8</td><td>6.0</td><td>29.8</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	205	7.8	6.0	29.8	1.3	<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>143</td><td>11.0</td><td>4.8</td><td>13.2</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	143	11.0	4.8	13.2	1.5	<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>113</td><td>6.0</td><td>4.4</td><td>11.4</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	113	6.0	4.4	11.4	1.2	<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>261</td><td>12.6</td><td>15.5</td><td>17.7</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	261	12.6	15.5	17.7	1.3	<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>132</td><td>4.4</td><td>7.3</td><td>12.5</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	132	4.4	7.3	12.5	1.1	<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>188</td><td>8.0</td><td>12.8</td><td>9.8</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	188	8.0	12.8	9.8	1.1	<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>128</td><td>6.1</td><td>4.6</td><td>14.9</td><td>1.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	128	6.1	4.6	14.9	1.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
205	7.8	6.0	29.8	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
143	11.0	4.8	13.2	1.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
113	6.0	4.4	11.4	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
261	12.6	15.5	17.7	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
132	4.4	7.3	12.5	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
188	8.0	12.8	9.8	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
128	6.1	4.6	14.9	1.4																																																																								
4/19 (日)	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	4/23 (木)	4/24 (金)	4/25 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> キャベツとミートボールのコンソメあん マカロニサラダ フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> がんとエビボールの炊き合わせ 小松菜とツナの醤油和え キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼とウインナー パンバンジー つきこんの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子とポテトの洋風あんかけ ひじきと油揚げの煮物 おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> あさりと大根の煮物 カレーポテトサラダ 黒豆 	<ul style="list-style-type: none"> ヤングコーンと鶏肉のソテー わかめの甘酢和え 白滝とメンマの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうと豚肉の時雨煮 菜の花の辛子和え 焼売 																																																																						
<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>166</td><td>5.6</td><td>5.9</td><td>22.7</td><td>1.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	166	5.6	5.9	22.7	1.4	<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>78</td><td>4.9</td><td>3.2</td><td>8.0</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	78	4.9	3.2	8.0	1.2	<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>156</td><td>9.8</td><td>7.1</td><td>13.0</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	156	9.8	7.1	13.0	1.3	<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>118</td><td>6.6</td><td>1.9</td><td>19.4</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	118	6.6	1.9	19.4	1.7	<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>129</td><td>3.2</td><td>4.1</td><td>19.7</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	129	3.2	4.1	19.7	1.3	<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>109</td><td>6.3</td><td>4.9</td><td>10.3</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	109	6.3	4.9	10.3	1.5	<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>141</td><td>8.7</td><td>6.1</td><td>12.9</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	141	8.7	6.1	12.9	0.8
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
166	5.6	5.9	22.7	1.4																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
78	4.9	3.2	8.0	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
156	9.8	7.1	13.0	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
118	6.6	1.9	19.4	1.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
129	3.2	4.1	19.7	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
109	6.3	4.9	10.3	1.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
141	8.7	6.1	12.9	0.8																																																																								
4/26 (日)	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)																																																																								
<ul style="list-style-type: none"> ☆ お好み焼と春巻 ちくわの煮物 三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐すり身焼の中華風きのこソース しるなとじゃこの醤油和え みかんのシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> チーズオムレツ 白菜の信田煮 青菜の辛子醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とレンコンの煮物 キャベツのごま和え 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> 肉野菜炒め かんばんの甘辛煮 おかかと昆布の佃煮 																																																																								
<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>182</td><td>3.7</td><td>3.8</td><td>32.8</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	182	3.7	3.8	32.8	1.2	<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>220</td><td>9.9</td><td>13.0</td><td>16.3</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	220	9.9	13.0	16.3	1.8	<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>122</td><td>6.1</td><td>4.1</td><td>14.9</td><td>1.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	122	6.1	4.1	14.9	1.4	<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>126</td><td>4.4</td><td>3.4</td><td>19.3</td><td>0.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	126	4.4	3.4	19.3	0.6	<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>91</td><td>5.2</td><td>3.1</td><td>8.1</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	91	5.2	3.1	8.1	1.0																						
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
182	3.7	3.8	32.8	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
220	9.9	13.0	16.3	1.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
122	6.1	4.1	14.9	1.4																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
126	4.4	3.4	19.3	0.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
91	5.2	3.1	8.1	1.0																																																																								



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です

※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	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

4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)	4/4 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 三角いなりと揚げボールの煮物 刻み昆布と大豆のシーザーサラダ もやしときゅうりのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのおろしあんかけ ☆ 白身魚と豆腐のしんじょ天 ひじきの彩りサラダ おから 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 酢鶏風あんかけ 凍り豆腐と大根のみそ煮 わかめとオクラの和え物 シェルマカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> タラのチャンチャン風 ポークストロガノフ タラモサラダ 青菜の玉子和え
熱量 548 蛋白 20.9 脂質 19.6 炭水 69.2 塩分 2.7	熱量 510 蛋白 19.7 脂質 14.7 炭水 73.8 塩分 2.5	熱量 584 蛋白 17.7 脂質 22.5 炭水 74.9 塩分 3.0	熱量 456 蛋白 11.0 脂質 14.0 炭水 68.8 塩分 2.5
4/5 (日)	4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)
<ul style="list-style-type: none"> 野菜入りハンバーグ ゆず風味おろしあん 車麩とちくわと里芋の煮物 きゅうりとわかめの明太マヨ和え 竹の子油みそ 	<ul style="list-style-type: none"> おでん ☆ 肉じゃがコロック 春雨のチャブチェ風 メンマとインゲンともやしの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> アジの西京焼 ウインナーとキャベツのトマト煮 ひじきの煮物 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ エピカツ 豚肉と大根のみそ煮 キャベツとハムの中華サラダ インゲンのおかか和え
熱量 478 蛋白 15.1 脂質 11.9 炭水 74.7 塩分 3.1	熱量 503 蛋白 14.6 脂質 15.4 炭水 73.5 塩分 2.6	熱量 459 蛋白 22.4 脂質 9.6 炭水 66.7 塩分 3.3	熱量 493 蛋白 17.2 脂質 14.9 炭水 69.4 塩分 2.0
4/9 (木)	4/10 (金)	4/11 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の炒め物 イカ団子と大根の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ なすの煮付 わかめと枝豆のごはん 	<ul style="list-style-type: none"> サバの甘辛みそタレかけ キャベツボールとはんぺんの和風煮 小松菜の辛子醤油和え カリフラワーのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ すきやき風フライ ツナと白菜の甘辛煮 オクラと竹の子湯葉のおかか和え おからの五目煮 	
熱量 491 蛋白 14.1 脂質 13.8 炭水 75.1 塩分 2.6	熱量 480 蛋白 18.3 脂質 15.4 炭水 62.9 塩分 2.2	熱量 464 蛋白 12.6 脂質 11.7 炭水 75.4 塩分 1.9	
4/12 (日)	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)
<ul style="list-style-type: none"> タラの中華風あんかけ つくねのトマトソースかけ もやしと人参の中華風和え ☆ 揚げじゃが芋のこくマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソースかけ ☆ 春巻 ピビンバ さつま芋のマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドポーク 大根と花さつまのカニカマあん ふきの煮物 あさりとキャベツのバター醤油味 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシのきのこあんかけ 肉団子とさつま芋の甘酢和え わかめと白きくらげの梅しそ風味 カリフラワーのマヨ和え 七福米ごはん
熱量 478 蛋白 12.3 脂質 12.2 炭水 77.5 塩分 2.3	熱量 591 蛋白 14.4 脂質 21.4 炭水 82.3 塩分 2.6	熱量 477 蛋白 18.2 脂質 12.7 炭水 68.4 塩分 2.2	熱量 507 蛋白 21.2 脂質 10.9 炭水 79.1 塩分 3.1
4/16 (木)	4/17 (金)	4/18 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のごまソースかけ ☆ 枝豆しんじょ天のカニカマあん ブロッコリーの明太子サラダ もやしときゅうりの赤じそドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> チーズオムレツ 大豆そぼろ入りキーマ風カレー 若竹煮 きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のクリームシチュー 高野豆腐の大豆そぼろあん さつま芋のレモン煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し 	
熱量 602 蛋白 18.8 脂質 25.1 炭水 73.1 塩分 2.3	熱量 440 蛋白 14.4 脂質 10.2 炭水 70.7 塩分 3.2	熱量 547 蛋白 18.2 脂質 8.7 炭水 96.7 塩分 2.1	
4/19 (日)	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)
<ul style="list-style-type: none"> 牛すきやき風煮 三角野菜揚げと里芋の田舎煮 刻み昆布と蒸し鶏の梅肉和え 三色ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ メンチカツの玉子とじ風あんかけ ポークビーンズ 春菊のお浸し 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉のプルコギ風 はんぺんボールのオーロラソースかけ ツイストマカロニと野菜のマリネ ふきの大豆そぼろ煮 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ かぼちゃと花つみれの煮物 スパゲティとベーコンのサラダ きゅうりとわかめのごま酢和え
熱量 477 蛋白 18.0 脂質 14.9 炭水 65.7 塩分 3.0	熱量 590 蛋白 21.1 脂質 18.6 炭水 80.4 塩分 2.5	熱量 544 蛋白 14.6 脂質 19.6 炭水 75.3 塩分 1.9	熱量 477 蛋白 13.4 脂質 12.1 炭水 77.0 塩分 2.5
4/23 (木)	4/24 (金)	4/25 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> タラのきのこボン酢ソース ごぼうと牛肉のトマト煮 海藻サラダ くわいの醤油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 梅風味チキンカツ チャウダー ほうれん草のごま和え 切干大根の炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> アジの醤油麩焼 かぼちゃの肉そぼろあんかけ 玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮 刻み昆布の和風ドレ和え 梅しらすごはん 	
熱量 436 蛋白 11.7 脂質 13.6 炭水 65.3 塩分 2.5	熱量 501 蛋白 14.1 脂質 15.5 炭水 74.4 塩分 2.5	熱量 423 蛋白 20.4 脂質 4.3 炭水 73.5 塩分 3.1	
4/26 (日)	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)
<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼の甘酢あんかけ 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮 オーロラポテトサラダ 春雨とピーマンの中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレークリームソースかけ すり身厚揚げと大根の炊き合わせ 切干大根の五目煮 メンマの白みそ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 天ぷら (エビ・しんじょ・カニカマ) ウインナーの野菜炒め 刻み昆布とツナの煮物 白滝と人参のきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の梅肉おろしかけ がんとはんぺんの炊き合わせ ひじきの五目煮 大根煮
熱量 445 蛋白 12.7 脂質 8.0 炭水 77.2 塩分 3.2	熱量 450 蛋白 17.1 脂質 12.2 炭水 64.0 塩分 2.4	熱量 578 蛋白 16.6 脂質 20.4 炭水 79.4 塩分 3.1	熱量 477 蛋白 19.2 脂質 13.9 炭水 66.0 塩分 3.0
4/30 (木)			
<ul style="list-style-type: none"> カレイのトマトソースかけ 麻婆豆腐 インゲンの鶏そぼろ和え 大根葉とじゃこの炒め煮 			
熱量 433 蛋白 18.6 脂質 9.5 炭水 66.7 塩分 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	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	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)		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> サゴシの照焼風あんかけ かぼちゃとタコ団子の煮物 蒸し鶏と野菜の南蛮 青梗菜とさつま揚げのごまマヨ和え 		511	20.6	13.7	71.9	2.2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4/23 (木)		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> ☆ひじきコロッケ 餃子の野菜あんかけ しろなと人参の煮浸し ちくわとキャベツのサラダ 		515	12.9	12.7	84.3	2.1

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

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

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

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

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

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

4/30 (木)		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
<ul style="list-style-type: none"> 牛じゃが 厚揚げとイカ団子の炊き合わせ ブロッコリーのごま和え シェルマカロニと豆のオーロラサラダ 		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	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	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