

04/01(水)		04/02(木)		04/03(金)		04/04(土)					
ご飯150 みそ汁(キャベツ、万ネギ) アジの磯辺焼き 白菜のポン酢和え フルーツ(みかん缶) 漬物(志そさくら) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(菜の花、ネギ) 鶏肉おろしポン酢かけ グリーンサラダ フルーツ(パイン缶) 彩り野菜のグリル ヤクルト		ご飯150 みそ汁(豆腐、昆布) 白身魚のガーリックバター焼き 大根のそぼろあんかけ ヨーグルト(いちごソース) 漬物(しば漬) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(キャベツ、春菊) 豚肉の甘辛炒め 菜の花のわさび和え ぶどうムース 小松菜の煮まし ヤクルト					
エネルギー	465 kcal	エネルギー	567 kcal	エネルギー	514 kcal	エネルギー	597 kcal				
たんぱく質	22.7 g	たんぱく質	21.1 g	たんぱく質	25.9 g	たんぱく質	26.2 g				
脂質	7.7 g	脂質	16.9 g	脂質	13.1 g	脂質	18.3 g				
炭水化物	79.2 g	炭水化物	86.8 g	炭水化物	78.3 g	炭水化物	86.5 g				
食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.4 g				
よつかん、饅頭		紅茶ケーキ		ロールケーキ(チョコ)		小倉あんパイ					
04/06(月)		04/07(火)		04/08(水)		04/09(木)		04/10(金)		04/11(土)	
ご飯150 みそ汁(ポテト、人参) 鶏肉のチリソース 五目煮 フルーツ(カクテル) 漬物(青かつば) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(菜の花、巻麩) 豚こま大根 小松菜カレー炒め バナナムース 漬物(つぼ漬) ヤクルト		桜いなり150 みそ汁(玉ネギ、春菊) おかず盛り合わせ(鮭塩焼き、卵焼) 竹の子の煮しめ 梅ゼリー 煮豆(きんとき) ヤクルト		ご飯150 コンソメスープ(野菜mix、インゲン) ポークカレー ほうれん草のナムル フルーツ(みかん缶) 漬物(しば漬) ヤクルト		山菜そば120g シューマイ オクラの和え物 フルーツ(パイン缶) 菜の花の煮物 ヤクルト		ご飯150 コンソメスープ(人参、いんげん) スパニッシュオムレツ キャベツのカレー炒め ぶどうゼリー 漬物(青かつば) ヤクルト	
エネルギー	595 kcal	エネルギー	594 kcal	エネルギー	867 kcal	エネルギー	581 kcal	エネルギー	407 kcal	エネルギー	620 kcal
たんぱく質	23.2 g	たんぱく質	23.8 g	たんぱく質	34.0 g	たんぱく質	24.1 g	たんぱく質	16.7 g	たんぱく質	22.5 g
脂質	17.0 g	脂質	20.7 g	脂質	27.9 g	脂質	17.7 g	脂質	7.2 g	脂質	22.2 g
炭水化物	91.5 g	炭水化物	82.7 g	炭水化物	123.1 g	炭水化物	84.6 g	炭水化物	73.6 g	炭水化物	86.9 g
食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	4.0 g	食塩相当量	3.5 g	食塩相当量	4.3 g	食塩相当量	3.5 g
ヨーグルトケーキ		クリームブッセ		ココアワッフル		たいやき、饅頭		杏仁豆腐		オレンジケーキ	
04/13(月)		04/14(火)		04/15(水)		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
ご飯180 みそ汁(昆布、玉葱) 豚肉と葱の塩炒め ブロッコリーの和え物 ヨーグルト(ブルーベリーソース) マカロニサラダ ヤクルト		ご飯150 みそ汁(豆腐、小松菜) マスのちゃんちゃん焼き 白菜と挽肉のとろみ煮 フルーツ(カクテル) 煮豆(きんとき) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(キャベツ、インゲン) 鶏のタルタル焼き 豆腐の野菜あんかけ バナナムース 漬物(志そさくら) ヤクルト		たんぱく質 3.2 g		たんぱく質 2.7 g		たんぱく質 1.7 g	
エネルギー	684 kcal	エネルギー	595 kcal	エネルギー	617 kcal	脂質	1.8 g	脂質	1.9 g	脂質	6.0 g
たんぱく質	25.4 g	たんぱく質	28.6 g	たんぱく質	24.7 g	炭水化物	34.8 g	炭水化物	16.9 g	炭水化物	14.6 g
脂質	22.6 g	脂質	15.4 g	脂質	23.3 g	食塩相当量	0.3 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g
炭水化物	99.5 g	炭水化物	89.6 g	炭水化物	79.5 g	エネルギー	749 kcal	エネルギー	502 kcal	エネルギー	739 kcal
食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.7 g	たんぱく質	27.3 g	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	24.2 g
季節の和菓子		おかき、よつかん		シュークリーム		脂質	19.5 g	脂質	9.1 g	脂質	28.2 g
エネルギー	82 kcal	エネルギー	114 kcal	エネルギー	102 kcal	炭水化物	119.4 g	炭水化物	90.5 g	炭水化物	101.5 g
たんぱく質	1.3 g	たんぱく質	1.2 g	たんぱく質	2.8 g	食塩相当量	3.8 g	食塩相当量	4.4 g	食塩相当量	3.7 g
脂質	0.1 g	脂質	2.9 g	脂質	6.6 g						
炭水化物	19.2 g	炭水化物	20.9 g	炭水化物	7.4 g						
食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.2 g	食塩相当量	0.1 g						
エネルギー	766 kcal	エネルギー	709 kcal	エネルギー	718 kcal						
たんぱく質	26.7 g	たんぱく質	29.8 g	たんぱく質	27.5 g						
脂質	22.7 g	脂質	18.2 g	脂質	29.8 g						
炭水化物	118.7 g	炭水化物	110.5 g	炭水化物	86.9 g						
食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.8 g						