



# 4月の献立



|      | 03月26日(月)                                                       | 03月27日(火)                                               | 03月28日(水)                                           | 03月29日(木)                                               | 03月30日(金)                                           | 03月31日(土)                                              | 04月01日(日)                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 朝    | 食パン<br>クラムチャウダー<br>かに風味サラダ<br>リンゴジュース                           | ご飯<br>みそ汁(もやし・油揚げ)<br>ウインナー<br>塩昆布和え<br>牛乳              | ご飯<br>みそ汁(大根・わか)<br>炒り豆腐<br>小松菜のお浸し<br>牛乳           | ご飯<br>みそ汁(畑菜・うすまき麩)<br>大根と豚肉の煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>野菜ジュース | ご飯<br>みそ汁(豆腐・しめじ)<br>スクランブルエッグ<br>チンゲン菜と卵の和え物<br>牛乳 | ご飯<br>みそ汁(畑菜・おつゆ麩)<br>白菜の信田煮<br>長芋とろろ<br>牛乳            | ご飯<br>みそ汁(里芋・えのき)<br>厚揚げの煮物<br>かろのお浸し<br>牛乳       |
| 昼    | ご飯<br>コンソメスープ(マッシュルーム・人参)<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>カリフラワーソテー<br>かぼちゃサラダ | ご飯<br>みそ汁(玉葱・貝割)<br>かれいのおろし煮<br>れんこんのピリ辛炒め<br>しろなのポン酢和え | ご飯<br>清汁(はんぺん・豆苗)<br>豚肉の味噌炒め<br>なすの含め煮<br>青梗菜のおかか和え | ハヤシライス<br>コンソメスープ(チンゲンサイ・人参)<br>チーズサラダ<br>ジョア(プレーン)     | ご飯<br>清汁(素麺・葱)<br>さわらの西京焼き<br>切干大根の炒め煮<br>香の物(しば漬け) | 鶏南蛮うどん[煮物]<br>はんぺんの磯辺揚げ<br>キャベツのお浸し<br>選択食             | ご飯<br>若竹汁<br>揚げ魚の野菜あんかけ<br>かぼちゃの甘煮<br>ほうれん草の和え物   |
| 夕    | ご飯<br>和風卵焼き<br>青梗菜の煮浸し<br>浅漬け(かぶ)<br>コンポート(りんご)                 | ご飯<br>コンソメスープ(椎茸・コーン)<br>ミートローフ<br>ジャーマンポテト<br>フレンチサラダ  | ご飯<br>親子煮<br>きんぴらごぼう<br>香の物(きゅうり漬け)<br>コンポート(洋梨)    | ご飯<br>麻婆豆腐<br>海鮮焼売<br>もやしのナムル<br>コンポート(みかん)             | ご飯<br>みそ汁(里芋・貝割れ)<br>豚肉のゆず胡椒炒め<br>冬瓜のかにあんかけ<br>納豆   | ご飯<br>清汁(えのき・みつば)<br>ぶりの生姜煮<br>もやしのカレーソテー<br>ブロッコリーサラダ | ご飯<br>豚肉の葱塩炒め<br>ひじきの煮物<br>香の物(桜大根)<br>コンポート(りんご) |
| 一日合計 | I栄養 -                                                           | I栄養 -                                                   | I栄養 -                                               | I栄養 -                                                   | I栄養 -                                               | I栄養 -                                                  | I栄養 -                                             |
|      | 1404kcal                                                        | 1542kcal                                                | 1544kcal                                            | 1531kcal                                                | 1544kcal                                            | 1482kcal                                               | 1510kcal                                          |
|      | 蛋白質                                                             | 蛋白質                                                     | 蛋白質                                                 | 蛋白質                                                     | 蛋白質                                                 | 蛋白質                                                    | 蛋白質                                               |
|      | 51.1g                                                           | 62.9g                                                   | 57.3g                                               | 61.6g                                                   | 68.2g                                               | 56.7g                                                  | 57g                                               |
| 脂質   | 29.6g                                                           | 40g                                                     | 41.3g                                               | 30.9g                                                   | 43.9g                                               | 42.6g                                                  | 35.5g                                             |
|      | 炭水化物                                                            | 炭水化物                                                    | 炭水化物                                                | 炭水化物                                                    | 炭水化物                                                | 炭水化物                                                   | 炭水化物                                              |
|      | 224.5g                                                          | 227.9g                                                  | 227.9g                                              | 245.2g                                                  | 213.9g                                              | 211.9g                                                 | 237.1g                                            |
|      | 食塩                                                              | 食塩                                                      | 食塩                                                  | 食塩                                                      | 食塩                                                  | 食塩                                                     | 食塩                                                |
|      | 7g                                                              | 8.8g                                                    | 6.9g                                                | 8.3g                                                    | 8.9g                                                | 7.5g                                                   | 6.7g                                              |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 4月の献立



|      | 04月02日(月)                                                            | 04月03日(火)                                                            | 04月04日(水)                                                            | 04月05日(木)                                                            | 04月06日(金)                                                            | 04月07日(土)                                                          | 04月08日(日)                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 食パン<br>クリーム煮<br>チンゲン菜ソテー(小松菜)<br>リンゴジュース                             | ご飯<br>みそ汁(豆腐・貝割)<br>おしゆ<br>菜の花のなめたけ和え<br>牛乳                          | ご飯<br>みそ汁(玉葱・おつゆ麴)<br>野菜つみれの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>牛乳                    | ご飯<br>みそ汁(しろな・わかめ)<br>人参とさつま揚げの煮浸し<br>白菜の煮浸し<br>野菜ジュース               | 卵雑炊<br>野菜炒め<br>高菜漬<br>牛乳                                             | ご飯<br>みそ汁(白菜・貝割)<br>肉詰めいなりの煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>牛乳                  | ご飯<br>みそ汁(玉葱・椎茸)<br>炒り豆腐<br>なすの炒め煮<br>牛乳                             |
| 昼    | ご飯<br>コンソメスープ(玉葱・マッシュ)<br>煮込みハンバーグ<br>カリフラワーソテー<br>もやしのサラダ           | ☆ お花見弁当 ☆<br>稲荷寿司・太巻き<br>清汁・筑前煮<br>シューマイ・菜種和え<br>練りきり(桜)             | ご飯<br>コンソメスープ(ほう・えのき)<br>ポークチャップ<br>じゃが芋のバター炒め<br>野菜サラダ              | ご飯<br>清汁(椎茸・葱)<br>鶏肉のマスタード焼き<br>冬瓜の土佐煮<br>小松菜のお浸し                    | ご飯<br>みそ汁(もやし・まいたけ)<br>かれいの煮付け<br>なすとピーマンの炒め物<br>ほうれん草のからし和え         | チキンカレー<br>コンソメスープ(畑菜・マッシュルーム)<br>フレンチサラダ<br>ジョア(マスカット)             | ☆ 花祭り ☆<br>ご飯・清汁<br>刺身<br>たけのこ田楽<br>フルーツ(いちご)                        |
| 夕    | ご飯<br>みそ汁(さつま芋・絹さや)<br>しいらの照り焼き<br>しろなの生姜醤油和え<br>フルーツ(バナナ)           | ご飯<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>さつま芋の煮物<br>白菜の塩昆布漬け<br>納豆                         | ご飯<br>千草焼き<br>なすの揚げ浸し<br>きゃらぶき<br>コンポート(みかん)                         | ご飯<br>さばのみりん焼き<br>炒り煮<br>キャベツのしそ風味和え<br>フルーツ(パイナップル)                 | ご飯<br>みそ汁(南瓜・豆苗)<br>豚肉のポン酢炒め<br>きざみ昆布の炒り煮<br>いんげんのピーナッツ和え            | ご飯<br>みそ汁(油揚げ・大根葉)<br>めだいの香味焼き<br>大根とちくわの煮物<br>きゅうりの酢の物            | ご飯<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>かぶのかにあんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>納豆                  |
| 一日合計 | I単位 -<br>1385kcal<br>蛋白質 52.1g<br>脂質 27.4g<br>炭水化物 226.3g<br>食塩 7.5g | I単位 -<br>1622kcal<br>蛋白質 69.8g<br>脂質 41.3g<br>炭水化物 239.6g<br>食塩 9.9g | I単位 -<br>1575kcal<br>蛋白質 57.5g<br>脂質 45.2g<br>炭水化物 225.7g<br>食塩 6.8g | I単位 -<br>1378kcal<br>蛋白質 51.6g<br>脂質 29.2g<br>炭水化物 221.5g<br>食塩 6.7g | I単位 -<br>1427kcal<br>蛋白質 58.8g<br>脂質 36.9g<br>炭水化物 212.4g<br>食塩 9.4g | I単位 -<br>1540kcal<br>蛋白質 63.5g<br>脂質 38.7g<br>炭水化物 229.8g<br>食塩 9g | I単位 -<br>1643kcal<br>蛋白質 70.8g<br>脂質 52.2g<br>炭水化物 215.1g<br>食塩 6.7g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 4月の献立



|      | 04月09日(月)                                                            | 04月10日(火)                                                            | 04月11日(水)                                                            | 04月12日(木)                                                            | 04月13日(金)                                                          | 04月14日(土)                                                          | 04月15日(日)                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝    | キャロット食パン<br>マカロニのトマト煮<br>コーンサラダ<br>リンゴジュース                           | ご飯<br>みそ汁(里芋・みつば)<br>豆腐のそぼろ煮<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>牛乳                   | ご飯<br>みそ汁(チゲ)野菜・うすまき麴<br>ウインナーソテー<br>卵サラダ<br>牛乳                      | ご飯<br>みそ汁(さつま芋・大根葉)<br>一口がんもの煮物<br>小松菜のおかか和え<br>野菜ジュース               | ご飯<br>みそ汁(畑菜・おつゆ麴)<br>厚揚げの吉野煮<br>いんげんのごまドレ和え<br>牛乳                 | ご飯<br>みそ汁(南瓜・貝割)<br>しらすの卵とし<br>おろしのお浸し<br>牛乳                       | ご飯<br>みそ汁(もやし・しめじ)<br>里芋のそぼろ煮<br>春菊の白和え<br>牛乳                        |
| 昼    | きつねそば(野菜つみれの煮物)<br>ミートボール(黒酢)<br>キャベツのゆず風味和え<br>ピーチゼリー               | ご飯<br>中華スープ(玉葱・豆苗)<br>八宝菜<br>焼ビーフン<br>カリフラワーの中華和え                    | ご飯<br>みそ汁(若布・葱)<br>たらこの粕漬け焼き<br>なすの含め煮<br>しろなのからし和え                  | ご飯<br>中華スープ(白菜・人参)<br>中華風卵焼き<br>肉しゅうまい<br>もやしのサラダ                    | ご飯<br>みそ汁(なめこ・玉葱)<br>あじの生姜醤油焼き<br>肉じゃが<br>ほうれん草のわさび和え              | ご飯<br>みそ汁(若布・長葱)<br>揚げ豆腐の野菜あん<br>小松菜の炒め物<br>オニオンサラダ                | ご飯<br>みそ汁(畑菜・うすまき麴)<br>あじの蒲焼<br>大根のさつま揚げの炒り煮<br>春雨のさっぱりサラダ           |
| 夕    | ご飯<br>みそ汁(大根・おつゆ麴)<br>赤魚の照り煮<br>きんぴらごぼう<br>しろなのごま醤油和え                | ご飯<br>ぶりの七味焼き<br>大根の煮物<br>もやしときゅうりの和え物<br>コンポート(みかん)                 | ご飯<br>豆腐あんかけハンバーグ<br>じゃが芋の含め煮<br>浅漬け(かぶ)<br>フルーツ(キウイ)                | ご飯<br>清汁(とろろ・貝割れ)<br>白身魚のみそマヨ焼き<br>切干大根の炒め煮<br>キャベツのポン酢和え            | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>青梗菜の煮浸し<br>シルバーサラダ<br>コンポート(りんご)                  | ご飯<br>かきたま汁<br>メヌケのおろし煮<br>なすのみそ炒め<br>白菜の青じそ和え                     | ご飯<br>豚肉のにんにく醤油炒め<br>冬瓜のくず煮<br>昆布佃煮<br>コンポート(洋梨)                     |
| 一日合計 | I栄養 -<br>1379kcal<br>蛋白質 50.5g<br>脂質 28.1g<br>炭水化物 227.7g<br>食塩 7.9g | I栄養 -<br>1584kcal<br>蛋白質 60.9g<br>脂質 44.9g<br>炭水化物 224.4g<br>食塩 7.5g | I栄養 -<br>1444kcal<br>蛋白質 52.2g<br>脂質 37.5g<br>炭水化物 217.4g<br>食塩 7.4g | I栄養 -<br>1419kcal<br>蛋白質 54.4g<br>脂質 32.4g<br>炭水化物 220.3g<br>食塩 8.4g | I栄養 -<br>1556kcal<br>蛋白質 60.9g<br>脂質 40g<br>炭水化物 231.1g<br>食塩 7.2g | I栄養 -<br>1624kcal<br>蛋白質 64.1g<br>脂質 50.7g<br>炭水化物 221g<br>食塩 7.7g | I栄養 -<br>1504kcal<br>蛋白質 58.2g<br>脂質 31.5g<br>炭水化物 239.9g<br>食塩 7.5g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 4月の献立



|      | 04月16日(月)                                                            | 04月17日(火)                                                            | 04月18日(水)                                                            | 04月19日(木)                                                            | 04月20日(金)                                                            | 04月21日(土)                                                          | 04月22日(日)                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 黒糖食パン<br>クラムチャウダー<br>花野菜サラダ<br>リンゴジュース                               | ご飯<br>みそ汁(玉葱・油揚げ)<br>だし巻き卵<br>白菜と青菜のお浸し<br>牛乳                        | ご飯<br>みそ汁(キャベツ・ねぎ)<br>絹厚揚げの煮物<br>春菊のなめたけ和え<br>牛乳                     | ご飯<br>みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)<br>スクランブルエッグ<br>白菜の磯和え<br>野菜ジュース                 | ご飯<br>みそ汁(畑菜・しめじ)<br>いわしの蒲焼<br>大根のゆかり和え<br>牛乳                        | ご飯<br>みそ汁(もやし・わか)<br>さつま揚げといんげんの炒め<br>オクラのなめたけ和え<br>牛乳             | ご飯<br>みそ汁(キャベツ・貝割)<br>ちくわの甘辛煮<br>なすのおろし醤油和え<br>牛乳                |
| 昼    | ひき肉と豆のトマトカレー<br>コソメスープ(キャベツ・シメジ)<br>かぼちゃサラダ<br>ジョア(ストロベリー)           | ご飯<br>みそ汁(豆腐・貝割)<br>さばの生姜煮<br>なすとピーマンの炒め物<br>もやしの和え物                 | ご飯<br>清汁(素麺・豆苗)<br>鶏肉のごま醤油焼き<br>かぶの煮物<br>菜の花のからし和え                   | 郷土料理*兵庫県<br>かつめし<br>コソメスープ(ほうれん草・コーン)<br>ベーコンとブロッコリーのソテー<br>ポテトサラダ   | スパゲティミートソース(HB)<br>コンソメスープ(冬瓜・絹さや)<br>ジャーマンポテト<br>コールスローサラダ          | ご飯<br>清汁(卵・絹さや)<br>揚げ鶏の香味ソース<br>切干大根の炒め煮<br>白菜のお浸し                 | ご飯<br>みそ汁(おつゆ麩・豆苗)<br>メヌケの煮付け<br>炒り豆腐<br>畑菜のおかか和え                |
| 夕    | ご飯<br>清汁(白玉麩・葉)<br>ほきの西京焼<br>マカロニサラダ<br>コンポート(黄桃)                    | ご飯<br>豚肉の味噌炒め<br>かぼちゃの煮物<br>オクラのおかか和え<br>フルーツ(バナナ)                   | ご飯<br>みそ汁(さつまいも・しめじ)<br>たらのパター焼き<br>れんこんきんぴら<br>ブロッコリーサラダ            | ご飯<br>みそ汁(なめこ・玉葱)<br>さわらの山椒焼き<br>ひじきの煮物<br>キャベツのおかか和え                | ご飯<br>ふくさ焼き<br>豚肉とごぼうの旨煮<br>いんげんの和風和え<br>フルーツ(オレンジ)                  | ご飯<br>めだいの漬け焼き<br>さつま芋の煮物<br>浅漬け(きゅうり)<br>納豆                       | ご飯<br>ポークチャップ<br>もやしのカレーソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>コンポート(洋梨)            |
| 一日合計 | I栄養 -<br>1572kcal<br>蛋白質 53.1g<br>脂質 34.9g<br>炭水化物 254.3g<br>食塩 7.2g | I栄養 -<br>1641kcal<br>蛋白質 61.2g<br>脂質 51.3g<br>炭水化物 227.1g<br>食塩 6.9g | I栄養 -<br>1424kcal<br>蛋白質 60.8g<br>脂質 26.4g<br>炭水化物 231.8g<br>食塩 8.5g | I栄養 -<br>1451kcal<br>蛋白質 50.2g<br>脂質 35.7g<br>炭水化物 226.8g<br>食塩 7.6g | I栄養 -<br>1612kcal<br>蛋白質 64.6g<br>脂質 49.1g<br>炭水化物 223.4g<br>食塩 8.2g | I栄養 -<br>1526kcal<br>蛋白質 65g<br>脂質 37.5g<br>炭水化物 227.2g<br>食塩 7.4g | I栄養 -<br>1509kcal<br>蛋白質 59.1g<br>脂質 37.4g<br>炭水化物 227g<br>食塩 8g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 4月の献立



|      | 04月23日(月)                                                            | 04月24日(火)                                                          | 04月25日(水)                                                          | 04月26日(木)                                                            | 04月27日(金)                                                            | 04月28日(土)                                                        | 04月29日(日)                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 食パン<br>ミネストローネ<br>かに風味サラダ<br>リンゴジュース                                 | 卵雑炊<br>さつま揚げといんげんの炒め<br>しば漬け<br>牛乳                                 | ご飯<br>みそ汁(おつゆ麩・椎茸)<br>野菜炒め<br>カリフラワーサラダ<br>牛乳                      | ご飯<br>みそ汁(里芋・わかめ)<br>厚揚げの治部煮<br>チカソ菜の生姜和え<br>野菜ジュース                  | ご飯<br>みそ汁(大根・うずまき麩)<br>とりつくね<br>長芋とろろ<br>牛乳                          | ご飯<br>みそ汁(青梗菜・油揚げ)<br>ウィンナーとかぶのコンソメ煮<br>白菜の塩昆布和え<br>牛乳           | ご飯<br>みそ汁(おつゆ麩・しめじ)<br>大根とさつま揚げの煮物<br>かろうのお浸し<br>牛乳                  |
| 昼    | 野菜たっぷりタンメン(野菜炒め)<br>焼き餃子<br>きゅうりと若布の中華和え                             | ご飯<br>みそ汁(しろな・うずまき麩)<br>焼き肉<br>かぶの煮物<br>コールスローサラダ                  | ご飯<br>みそ汁(ほうれん草・油揚げ)<br>あじの照り煮<br>大根の炒め物<br>きゅうらぶき                 | ご飯<br>中華スープ(卵・ねぎ)<br>回鍋肉<br>えび焼売<br>春雨サラダ                            | ご飯<br>清汁(とろろ昆布・豆苗)<br>さばの味噌煮<br>じゃこの炒め物<br>うずら豆                      | ご飯<br>コンソメスープ(玉葱・大根葉)<br>鶏肉のタルタル焼き<br>じゃが芋のバター炒め<br>野菜の甘酢漬け      | ★ 昭和の日 ★<br>豆ごはん・若竹汁<br>天ぷら<br>ほうれん草のごま和え<br>選択食                     |
| 夕    | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>炒り煮<br>小松菜のごま和え<br>コンポート(りんご)                       | ご飯<br>擬製豆腐<br>ひじきの煮物<br>白菜のポン酢和え<br>フルーツ(バナナ)                      | ご飯<br>味噌汁(さつまいも・貝割)<br>豚肉の玉葱ソース炒め<br>かぶのかにあんかけ<br>納豆               | ご飯<br>みそ汁(里芋・絹さや)<br>めだいの漬け焼き<br>冬瓜のそぼろがけ<br>いんげんのピーナッツ和え            | ご飯<br>かに入り卵焼き和風あんかけ<br>きんぴらごぼう<br>小松菜のお浸し<br>フルーツ(パイナップル)            | ご飯<br>清汁(白玉麩・葱)<br>しいらの梅肉焼き<br>畑菜の煮浸し<br>なすの青じそ和え                | ご飯<br>和風あんかけハンバーグ<br>もやしと卵の炒め物<br>かぼちゃサラダ<br>コンポート(りんご)              |
| 一日合計 | I栄養 -<br>1489kcal<br>蛋白質 55.1g<br>脂質 37.5g<br>炭水化物 226.8g<br>食塩 9.8g | I栄養 -<br>1469kcal<br>蛋白質 56.3g<br>脂質 38g<br>炭水化物 219.7g<br>食塩 8.2g | I栄養 -<br>1552kcal<br>蛋白質 61.6g<br>脂質 44.1g<br>炭水化物 221g<br>食塩 7.9g | I栄養 -<br>1448kcal<br>蛋白質 51.7g<br>脂質 33.8g<br>炭水化物 226.1g<br>食塩 7.8g | I栄養 -<br>1570kcal<br>蛋白質 58.7g<br>脂質 41.4g<br>炭水化物 233.8g<br>食塩 7.2g | I栄養 -<br>1464kcal<br>蛋白質 62g<br>脂質 37.9g<br>炭水化物 212g<br>食塩 8.5g | I栄養 -<br>1515kcal<br>蛋白質 46.7g<br>脂質 34.9g<br>炭水化物 248.7g<br>食塩 7.3g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 4月の献立



|      |                                                        |          |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |
|------|--------------------------------------------------------|----------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
|      | 04月30日(月)                                              |          |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |
| 朝    | キャロット食パン<br>クリーム煮<br>花野菜サラダ<br>リンゴジュース                 |          |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |
| 昼    | 野菜ひき肉カレー<br>コンソメスープ（マッシュ・白菜）<br>野菜サラダ<br>いちごムース        |          |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |
| 夕    | ご飯<br>みそ汁(青菜・油揚げ)<br>白身魚フライ<br>かぶのかにあんかけ<br>フルーツ(オレンジ) |          |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |      |
| 一日合計 | I摂取 -                                                  | 1491kcal | I摂取 - | kcal | I摂取 - | kcal | I摂取 - | kcal | I摂取 - | kcal | I摂取 - | kcal | I摂取 - | kcal |
|      | 蛋白質                                                    | 56.8g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    |
|      | 脂質                                                     | 32.1g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    |
|      | 炭水化物                                                   | 238.6g   | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    |
|      | 食塩                                                     | 7.8g     | 食塩    | g    | 食塩    | g    | 食塩    | g    | 食塩    | g    | 食塩    | g    | 食塩    | g    |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。