

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	 <p>この春、MOREがスタートします。 旬の食材を取り入れ楽しく食事して 頂けるよう精進します。 よろしくお願ひいたします。</p> <p>厨房メンバーを紹介します。 栄養士・調理師 高石美里 調理員 泉由香里 調理員 松岡キヌ子 以上、3名で食事を作ります。</p> 			1	2
				ご飯 かきたま汁 みつば・たまご さわらのごま焼き 生野菜 わかめ・大根・みずな・赤玉ねぎ 豚バラれんこん 豚肉・れんこん・人参・ねぎ エネルギー 807 Kcal 水分 444 g たんぱく質 39.1 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 すまし汁 桜餅 ふ・えのき・わかめ・ねぎ 鶏のから揚げ 生野菜 キャベツ・みずな・赤玉ねぎ 切り干し大根の炒り煮 大根・人参・しいたけ・生揚げ グリンピース エネルギー 1051 Kcal 水分 451 g たんぱく質 39.0 g 食塩相当量 3.0 g
成分					
	5	6	7	8	9
お昼ごはん	三色丼 鶏肉・たまご・グリーンピース 酢の物 きゅうり・大根・人参・ちりめん・かまぼこ・わかめ 田舎汁 ごぼう・人参・里芋・大根・揚げ豆腐・なつば エネルギー 659 Kcal 水分 439 g たんぱく質 29.9 g 食塩相当量 4.8 g	ご飯 すまし汁 ふ・えのき・わかめ・ねぎ サケの菜種焼き 温野菜 カリフラワー・スナップエンドウ 白和え 人参・こんにゃく・みつば・しいたけ・豆腐・ごま エネルギー 798 Kcal 水分 488 g たんぱく質 44.0 g 食塩相当量 3.3 g	ハンバーガー コーンマヨパン レタス コーン ポークビーンズ 大豆・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース コーヒー ヨーグルト エネルギー 854 Kcal 水分 293 g たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯 すまし汁 とうふ・かまぼこ・わかめ・ねぎ ぶりの照り焼き 生野菜 わかめ・きゅうり・玉ねぎ・赤ピーマン ひじきの炒り煮 ひじき・大豆・鶏肉・生あけ・人参 エネルギー 754 Kcal 水分 368 g たんぱく質 37.2 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 エビチリ エビ・玉ねぎ・京ねぎ・サニーレタス さつま芋サラダ さつま芋・レタス・カイワレ・ハム・玉ねぎ エネルギー 726 Kcal 水分 306 g たんぱく質 34.8 g 食塩相当量 3.5 g
	成分	成分	成分	成分	成分
お昼ごはん	12	13	14	15	16
	ご飯 リンゴ 白身魚の香草パン粉焼き 生野菜 アスパラガス・人参・大根・キャベツ 大豆サラダ 大豆・ハム・きゅうり・カイワレ・チーズ エネルギー 757 Kcal 水分 274 g たんぱく質 42.6 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 照り焼きチキン 生野菜 レタス・黄ピーマン・カイワレ・トマト マカロニサラダ ハム・きゅうり・玉ねぎ・たまご エネルギー 828 Kcal 水分 262 g たんぱく質 37.4 g 食塩相当量 3.2 g	パン ブドウゼリー ミートスパゲティ 玉ねぎ・人参・しいたけ シーザーサラダ レタス・レッドキャベツ・玉ねぎ・きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン・ハム・クルトン エネルギー 960 Kcal 水分 316 g たんぱく質 35.5 g 食塩相当量 5.2 g	ご飯 さわらのバジル焼き 生野菜 キャベツ・もやし・赤ピーマン 三色和え 春雨・ハム・きゅうり・たまご エネルギー 734 Kcal 水分 195 g たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 いちご エビフライカレー 牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・グリーンピース れんこんサラダ 大根・れんこん・人参・カイワレ・ちりめん エネルギー 912 Kcal 水分 353 g たんぱく質 32.4 g 食塩相当量 4.4 g
成分	成分	成分	成分	成分	
お昼ごはん	19	20	21	22	23
	ご飯 あんかけ豆腐ハンバーグ 温野菜 鶏肉・豆腐・たまご・京ネギ・人参・玉ねぎ・きくらげ・タケノコ・しいたけ・ねぎ・ブロッコリー 春雨サラダ 春雨・きくらげ・ハム・きゅうり・干しブドウ エネルギー 742 Kcal 水分 317 g たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 なめこの味噌汁 なめこ・玉ねぎ・わかめ・ねぎ さばの塩焼き 大根おろし 大根 五目煮豆 大豆・鶏肉・人参・こんにゃく・ごぼう・昆布 エネルギー 826 Kcal 水分 446 g たんぱく質 42.1 g 食塩相当量 4.3 g	麦ごはん 揚げ鶏のねぎソース 生野菜 キャベツ・赤玉ねぎ・アスパラ 長いも短冊 長いも・きゅうり・のり エネルギー 798 Kcal 水分 283 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 エビマヨ えび・サニーレタス・キャベツ 肉団子スープ 鶏肉・春雨・水菜・しいたけ・ねぎ・たまご エネルギー 779 Kcal 水分 215 g たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 4.4 g	ご飯 とんかつ 温野菜 人参・キャベツ 酢の物 きゅうり・大根・人参・ちりめん・かまぼこ・わかめ エネルギー 766 Kcal 水分 148 g たんぱく質 31.8 g 食塩相当量 1.7 g
成分	成分	成分	成分	成分	
お昼ごはん	26	27	28	29 昭和の日	30
	ご飯 豚肉のくわ焼き 生野菜 豚肉・ねぎ・らっきょう キャベツ・レッドキャベツ カイワレとエビのサラダ カイワレ・エビ・きゅうり・わかめ エネルギー 660 Kcal 水分 210 g たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 2.8 g	牛乳 リンゴ 大豆そぼろ入りカレー 合挽肉・大豆・玉ねぎ・人参 和風サラダ 大根・人参・きゅうり・セロリ・カイワレ・レタス エネルギー 771 Kcal 水分 236 g たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 4.7 g	ご飯 ポークピカタ 焼き野菜 スズキニ・じゃが芋 スパサラダ パスタ・ハム・人参・きゅうり エネルギー 902 Kcal 水分 247 g たんぱく質 38.2 g 食塩相当量 1.7 g	ゆかりご飯 お好み焼き 豚肉・いか・えび・キャベツ・ねぎ・たまご・鰹節・青のり 大豆ともやしと 青菜のお浸し 小松菜・大豆・もやし エネルギー 693 Kcal 水分 286 g たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 チキン南蛮 生野菜 玉ねぎ・人参・きゅうり・サニーレタス・トマト フレンチサラダ レタス・きゅうり・ハム・リンゴ・干しブドウ エネルギー 850 Kcal 水分 323 g たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g
成分	成分	成分	成分	成分	