

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	
お昼ごはん	ご飯 煮込みハンバーグ 温野菜 合挽肉、玉ねぎ、しめじ、卵、 ブロッコリー、人参、じゃがいも グリーンサラダ レタス、きゅうり、トマト、ハム	ゆかりご飯 しょうゆラーメン 焼き豚、もやし、わかめ、卵、ねぎ しゅうまい 温野菜 アスパラ	ご飯 魚の甘酢あんかけ さわか、玉ねぎ、人参、青ピーマン、 しいたけ、水菜、カイワレ 春雨サラダ 春雨、きくらげ、ハム、きゅうり、干しブドウ	ご飯 いちご コロッケ 生野菜 合挽肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、卵、 黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ ツナサラダ ツナ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、大根	たけのこご飯 かきたま汁 たけのこ、生あけ 卵、玉ねぎ、みつば はまちの照り焼き 大根おろし はまち 大根 切干大根の炒り煮 切干大根、人参、しいたけ、生あけ、 クリンビーズ	お休み 
	エネルギー 838 Kcal 水分 402 g たんぱく質 42.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 721 Kcal 水分 282 g たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 780 Kcal 水分 228 g たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 796 Kcal 水分 333 g たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 793 Kcal 水分 466 g たんぱく質 37.7 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー Kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
	10	11	12	13	14	
	豆ごはん ぶんどろ豆、ちりめん さけのパン粉焼き 焼き野菜 さけ ブロッコリー、人参 筑前煮 鶏肉、人参、れんこん、 けのこ、里芋、いんげん	ご飯 すまし汁 ふ、えのき、水菜 鶏肉の唐揚げ 生野菜 鶏肉 水菜、みつば、ねぎ 大根なます 大根、きゅうり、人参、きくらげ	ご飯 青りんごゼリー 豚肉のマイタケ炒め 豚肉、まいたけ、しめじ、玉ねぎ、 赤ピーマン、黄ピーマン スパサラダ パスタ、ハム、人参、きゅうり	ご飯 スパイシーチキン 温野菜 鶏肉 じゃがいも、人参、アスパラ ほうれん草の ごま和え ほうれん草、ちくわ、人参、もやし、黒ゴマ	ハンバーガー レーズンパン ハンバーグ、レタス レーズン フレンチサラダ レタス、きゅうり、ハム、リンゴ、干しブドウ カフェオレ オレンジ	お休み
エネルギー 813 Kcal 水分 340 g たんぱく質 46.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 827 Kcal 水分 294 g たんぱく質 33 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 843 Kcal 水分 356 g たんぱく質 33.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 632 Kcal 水分 276 g たんぱく質 30.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 695 Kcal 水分 217 g たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー Kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g	
17	18	19	20	21		
バナナジュース バナナ、牛乳 ポークカレー 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、 人参、クリンビーズ 和風サラダ 大根、人参、きゅうり、カイワレ、レタス、白ゴマ	ご飯 りんご ささみフライ 生野菜 鶏肉 赤玉ねぎ、大根、サニーレタス 春野菜の炊き合わせ たけのこ、人参、しいたけ、ふき、みつば	ホットドッグ フレンチトースト ソーセージ、キャベツ 卵、牛乳 ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン 野菜ジュース ソフール	わかめごはん 皿うどん 豚肉、いか、えび、玉ねぎ、きくらげ、 かまぼこ、ねぎ、キャベツ、人参 焼きぎょうざ 添え野菜 もやし、サニーレタス	ご飯 鶏肉の松風焼き 温野菜 鶏肉、えそ、卵、白ゴマ さつまいも、いんげん ポテトサラダ じゃがいも、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵	お休み	
エネルギー 781 Kcal 水分 290 g たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 734 Kcal 水分 313 g たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 918 Kcal 水分 518 g たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 844 Kcal 水分 261 g たんぱく質 33 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 832 Kcal 水分 292 g たんぱく質 39.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー Kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g	
24	25	26	27	28	29	
ご飯 豚肉の生姜焼き 生野菜 豚肉、しょうが 大根、キャベツ、わかめ ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、ハム	ご飯 すまし汁 ふ、玉ねぎ、わかめ、みつば さんまのかぼ焼き きゅうりとわかめの酢もの さんま きゅうり、わかめ、白ゴマ 豚バラレンコン 豚肉、れんこん、人参、白ゴマ、ねぎ	クロワッサン ツイスト 和風スパゲッティー ベーコン、えのき、しめじ、しいたけ、 キャベツ、パスタ 海藻サラダ コーヒー 赤とさか、青とさか、わかめ、ツナ、フレーク きゅうり、大根、サニーレタス	ご飯 わかめスープ わかめ、とうふ、玉ねぎ、白ゴマ さけの塩焼き 大根おろし さけ 大根 きんぴらごぼろ ごぼろ、人参、こんにやく、白ゴマ	ご飯 チキン南蛮 生野菜 鶏肉、玉ねぎ、きゅうり、人参、 レタス、トマト 小松菜のお浸し こまつな、もやし、人参、ちりめん、 黒ゴマ、かつお節	ご飯 酢豚 豚肉、生姜、じゃがいも、きくらげ、パインナッブル、 玉ねぎ、人参、青ピーマン、たけのこ、こんにやく もやしのナムル もやし、きゅうり、ハム、きくらげ	
エネルギー 705 Kcal 水分 250 g たんぱく質 32.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 835 Kcal 水分 420 g たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 798 Kcal 水分 216 g たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 610 Kcal 水分 288 g たんぱく質 37.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 722 Kcal 水分 324 g たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 761 Kcal 水分 358 g たんぱく質 21.8 g 食塩相当量 3.5 g	
31	<p>今月は春野菜を取り入れた食事になりました。 冬の寒さに耐え、冬にエネルギーを蓄えた春野菜は 体力新陳代謝を高めてくれます。 甘くて柔らかいため、生食向きの野菜が多いです。</p> <p>アスパラ 新じゃが 新キャベツ 新玉ねぎ たけのこ ぶんどろ豆</p>      					
ご飯 バナナ バンバンジー 鶏肉、サニーレタス、赤玉ねぎ 盛りサラダ レタス、きゅうり、トマト、ハム						
エネルギー 657 Kcal 水分 307 g たんぱく質 41.5 g 食塩相当量 3.2 g						