



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	<b>4月3日（月）お花見弁当</b> リクエストメニュー 「お弁当のおかずと言えぽ？」 紅鯡菜飯 とんかつ・ハンバーグ 卵焼き 菜の花のごま和え 大根サラダ いちごミルク寒天 ～いちご添え～			<b>4月13日（木）ご当地リレーメニュー</b> ～鳥根県～ ◎出雲そば ◎焼きサバ寿司 ◎赤天 ◎セリとほうれん草のお浸し ◎いちご		1
	 					お休み
成分						エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	3	4	5	6	7	8
	<b>お花見弁当</b> リクエストメニュー 	<b>ごはん はちみつ</b> ヨーグルト はちみつ・ヨーグルト <b>鮭の菜種焼き</b> 温野菜 鮭・卵・玉ねぎ・パセリ カリアラワー・アスパラガス <b>春キャベツの</b> 粒マスタードサラダ 春キャベツ・ハム・黄ピーマン・ かいわれ・玉ねぎ	<b>チーズバーガー</b> ツナマヨパン ハンバーグ・チーズ・サニーレタス ツナフレック・パセリ <b>大根の照り焼き</b> 大根・えび・かいわれ <b>バナナ ココアミルク</b> ココア・カル鉄	<b>ごはん 玉子スープ</b> 卵・京ねぎ・ごま <b>麻婆豆腐</b> 合挽肉・木綿豆腐・しいたけ・ねぎ・ にんにく・生姜 <b>春雨の酢の物</b> 春雨・ハム・きゅうり・かいわれ・きくらげ	<b>ごはん</b> <b>白身魚のフライ 温野菜</b> グリンピースソースがけ タラ・卵・グリンピース カリアラワー・かぼちゃ <b>ひじきの炒り煮</b> ひじき・鶏肉・大豆水煮・人参・生揚げ	お休み
成分	エネルギー 708 Kcal 水分 244 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 744 Kcal 水分 347 g たんぱく質 39.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 723 Kcal 水分 273 g たんぱく質 35.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 697 Kcal 水分 324 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 742 Kcal 水分 208 g たんぱく質 35.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	10	11	12	13	14	15
	<b>ひじきごはん すまし汁</b> ひじき・人参・生揚げ 木綿豆腐・えのき・ わかめ・ねぎ <b>肉じゃが</b> 牛肉・じゃが芋・新玉ねぎ・ 人参・糸こんにゃく・いんげん <b>かつおのたたき</b> かつお・玉ねぎ・かいわれ・ねぎ・にんにく	<b>しらす丼</b> しらす・青じそ・卵・のり・ふりかけ(わかめ) <b>ブロッコリーの</b> わさび和え ブロッコリー・大豆水煮・カニかま <b>豚汁</b> 豚肉・里芋・大根・人参・ごぼう・みつば 絹ごし豆腐	<b>ごはん 牛乳ゼリー</b> 牛乳・レモン <b>鶏チリ 添え野菜</b> 鶏肉・玉ねぎ・京ねぎ・生姜・にんにく サニーレタス <b>もやしナムル</b> ハム・もやし・きゅうり・きくらげ・白ごま	<b>ご当地リレーメニュー</b>	<b>豆ごはん</b> グリンピース・ちりめん <b>鶏肉の照り焼き</b> 里芋のゴママヨ和え 鶏肉 里芋・アスパラガス・かいわれ <b>豆腐チヂミ</b> 絹ごし豆腐・卵・人参・ニラ	お休み
成分	エネルギー 695 Kcal 水分 398 g たんぱく質 41.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 654 Kcal 水分 246 g たんぱく質 35.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 663 Kcal 水分 333 g たんぱく質 42.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 657 Kcal 水分 347 g たんぱく質 41.7 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 660 Kcal 水分 250 g たんぱく質 42.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	17	18	19	20	21	22
	<b>ピザパン</b> レーズンパン サンドパン・ベーコン・玉ねぎ・ 青ピーマン・チーズ レーズン <b>チキンナゲットとポテト</b> 生野菜 鶏肉・卵・じゃが芋 アスパラガス・カリアラワー <b>コーヒー</b>	<b>あんかけうどん</b> うどん・豚肉・卵・玉ねぎ・ しいたけ・白菜・ねぎ <b>ちくわの磯辺揚げ</b> 添え野菜 ちくわ・卵・カル鉄・青のり粉 ブロッコリー <b>緑茶ゼリー</b> 緑茶・牛乳	<b>ごはん 味噌汁</b> 木綿豆腐・大根・京ねぎ・人参 <b>鶏肉のカレー醤油焼き</b> 温野菜 鶏肉 コーン・トマト <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう・大根・カニかま・枝豆	<b>ごはん</b> <b>エビマヨ 添え野菜</b> エビフリッター・ヨーグルト リーフレタス <b>三色和え</b> ハム・春雨・きゅうり・卵・からし	<b>ごはん わかめスープ</b> わかめ・玉ねぎ・白ごま <b>春野菜炒め</b> 春キャベツ・豚肉・枝豆・新玉ねぎ・ 人参・アスパラガス・にんにく <b>青菜の磯辺和え</b> 小松菜・人参・えのきたけ・佃煮	お休み
成分	エネルギー 670 Kcal 水分 199 g たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 705 Kcal 水分 409 g たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 652 Kcal 水分 256 g たんぱく質 33.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 709 Kcal 水分 172 g たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 650 Kcal 水分 382 g たんぱく質 34.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	24	25	26	27	28	29
	<b>ごはん ミルミル</b> <b>あんかけ</b> 豆腐ハンバーグ しぼり豆腐・卵・生姜・京ねぎ・人参・玉ねぎ・ きくらげ・菊・しめじ・ブロッコリー・生姜・ねぎ <b>炒り卵サラダ</b> 卵・ほうれん草・コーン・ミニトマト	<b>ドライカレー</b> 合挽肉・玉ねぎ・人参・青ピーマン・にんにく <b>フレンチサラダ</b> ハム・レタス・きゅうり・りんご・干しぶどう <b>カフェオレ 大学芋</b> カル鉄 さつま芋	<b>塩焼きそば</b> 中華麺・豚肉・えび・キャベツ・人参・ 青ピーマン・玉ねぎ・紅生姜・青のり粉 <b>盛りサラダ</b> 魚肉ソーセージ・卵・レタス・きゅうり・トマト <b>味噌汁 ヤクルト</b> 木綿豆腐・さつま芋・ 生揚げ・わかめ	<b>ごはん 野菜スープ</b> 枝豆・玉ねぎ・キャベツ・卵 <b>チキン南蛮</b> 添え野菜 鶏肉・卵・玉ねぎ サニーレタス <b>シーザーサラダ</b> ハム・クルトン・レタス・玉ねぎ・ 赤玉ねぎ・きゅうり・赤・黄ピーマン	<b>ごはん</b> <b>豚肉の塩麴焼き</b> 温野菜 豚肉・塩麴 春キャベツ・人参・アスパラガス <b>切干大根</b> 切干大根・人参・しいたけ・ 生揚げ・グリンピース	<b>ゆかりごはん</b> ぶどうジュース ぶりかけ(ゆかり) 野菜とくだもの(薬)ジュース <b>手作りシューマイ</b> 添え野菜 鶏肉・はんぺん・玉ねぎ・人参・生姜・餃子の皮 リーフレタス <b>海藻サラダ</b> 赤・青とさか・わかめ・ツナフレック・ きゅうり・大根・サニーレタス
成分	エネルギー 717 Kcal 水分 382 g たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 730 Kcal 水分 250 g たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 654 Kcal 水分 455 g たんぱく質 38.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 747 Kcal 水分 297 g たんぱく質 39.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 679 Kcal 水分 180 g たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 743 Kcal 水分 396 g たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.8 g