

1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)		6 (土)		7 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 焼そば ちくわ 奈良漬 納豆	エネルギー 508kcal	テーブルロール メロンパン スパンテー (スバグティアー ハム 玉ねぎ ビーマン にんじん) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 568kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) じゃこ天 三色煮豆 たくあん ジョア	エネルギー 501kcal	テーブルロール セサミパン 野菜炒め (キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン ハム) コーヒー	エネルギー 663kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) カニカマ さつま揚げ ハリハリ漬け のり佃煮	エネルギー 551kcal	ホットドッグ (パン キャベツ ソーセージ) 黒糖ロール ミルクココア (牛乳 ココア) ゼリー	エネルギー 547kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ) 野菜天 マグロフレーク きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 503kcal
昼食	ご飯 鶏肉のから揚げと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 大豆サラダ (大豆 ハム きゅうり かいわれ チーズ)	エネルギー 802kcal	ご飯 すまし汁 (しめじ えのき 小松菜) さけの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) さつまいもサラダ (ハム さつまいも きゅうり かいわれ 玉ねぎ)	エネルギー 701kcal	ご飯 ■桜もち 鶏肉のごま焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) 和風サラダ (大根 にんじん きゅうり セロリ かいわれ レタス)	エネルギー 799kcal	雑穀ご飯 (米 雑穀米) けんちん汁 (豆腐 油あげ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし ひじきの炒り煮 (大豆 鶏肉 油あげ にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース ひじき)	エネルギー 769kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (ブロッコリー さつまいも) 高野豆腐の玉子とじ (高野豆腐 にんじん 干しいたけ 卵 グリンピース)	エネルギー 718kcal	ご飯 たらのバジルオイル焼きと温野菜 (じゃがいも スズキーニ) ハンサンスー (ハム 春雨 きゅうり にんじん)	エネルギー 703kcal	ご飯 エビチリ (えび 玉ねぎ たけのこ アスパラ レタス) ■酢みそ和え (ごま たけのこ わかめ きゅうり)	エネルギー 863kcal
夕食	ご飯 赤魚と野菜のつつみ焼き (赤魚 玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ えのき) 金平ごぼう (ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく)	エネルギー 803kcal	ご飯 黒酢の酢豚 (豚肉 きくらげ バイン 玉ねぎ なす 赤ビーマン 黄ビーマン ビーマン) 白和え (ごま 豆腐 にんじん みつば 干しいたけ)	エネルギー 801kcal	ご飯 ■さわらの天ぷらと白菜の塩 昆布和え (白菜 もやし 塩昆布) 筑前煮 (鶏肉 里芋 人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく グリンピース)	エネルギー 727kcal	ご飯 かに玉 (卵 カニ カニカマ 干しいたけ ねぎ たけのこ グリンピース ブロッコリー) 糸こんにゃくのたらこ炒め (糸こんにゃく にんじん たらこ グリンピース)	エネルギー 722kcal	ご飯 エビマヨと生野菜 (キャベツ トマト) ビーフソテー (ビーフ 豚肉 キャベツ にんじん ビーマン)	エネルギー 746kcal	ご飯 マーボー春雨 (豚肉 春雨 にんじん きくらげ ニラ) ほうれん草としめじの塩麹和え (かまぼこ ほうれん草 しめじ 塩麹)	エネルギー 758kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の西京焼きと温野菜 (さつまいも アスパラ) もやしときのこのボン酢和え (ちくわ もやし えのき みつば にんじん)	エネルギー 731kcal
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)		13 (土)		14 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 高野煮 小魚佃煮 納豆	エネルギー 500kcal	テーブルロール チーズロール スクランブルエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) レモンティアー	エネルギー 650kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ わかめ 玉ねぎ) いわし梅煮 三色煮豆 奈良漬	エネルギー 514kcal	テーブルロール プチパン オムレツと温野菜 (ブロッコリー) ミルクポトフ (牛乳 じゃがいも にんじん 玉ねぎ) ジョア	エネルギー 602kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ 筋) 厚焼き玉子 昆布佃煮 きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 525kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン チーズ) レーズンパン コーヒー ヨーグルト	エネルギー 547kcal	ご飯 みそ汁 (生あげ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ) じゃこ天 ★しいたけ昆布佃煮 べったら漬	エネルギー 491kcal
昼食	豚肉のしょうが焼き丼 (米 豚肉 玉ねぎ ビーマン) キャベツの酢の物 (ごま かまぼこ キャベツ にんじん きゅうり) ■若竹汁 (たけのこ わかめ)	エネルギー 983kcal	ご飯 チキン南蛮 (鶏肉 玉ねぎ にんじん ビーマン サニーレタス) フレンチサラダ (ハム きゅうり レタス りんご 干ぶどう)	エネルギー 701kcal	パン (ツイストパン テーブルロール) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ミートスパゲティアー (スパゲティアー 合挽 玉ねぎ にんじん 干しいたけ パセリ 粉チーズ) シーザーサラダ (レタス 紫キャベツ 玉ねぎ きゅうり 黄ビーマン 赤ビーマン ハム クルトン)	エネルギー 896kcal	エビフライカレー (エビフライ 押し麦 米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ グリンピース にんじん) 三色和え (春雨 ハム きゅうり 卵) 野菜ジュース	エネルギー 789kcal	ご飯 照り焼きチキンと生野菜 (キャベツ 赤ビーマン かいわれ) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 735kcal	雑穀ご飯 (米 雑穀米) さばの竜田揚げと生野菜 (大根 赤ビーマン わかめ 水菜) さつまいもの甘煮 (油あげ さつまいも にんじん グリンピース)	エネルギー 801kcal	焼きそば (豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン 紅しょうが) 焼きぎょうざ フルーチェ (フルーチェベース 牛乳 いちご)	エネルギー 888kcal
夕食	ご飯 さわらの塩麹焼きと温野菜 (かぼちゃ 大根) ひじきサラダ (ひじき ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス)	エネルギー 762kcal	ご飯 ■チンジャオロースー (牛肉 ビーマン パプリカ たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ) 揚げ出し豆腐 (豆腐 ねぎ)	エネルギー 801kcal	ご飯 さけのムニエルと温野菜 (じゃがいも スズキーニ) コールスローサラダ (キャベツ コーン にんじん かいわれ)	エネルギー 700kcal	麦ご飯 (米 押し麦) すき焼き風とじ煮 (牛肉 白菜 京ねぎ しめじ 糸こんにゃく 焼き豆腐 卵) 青菜のピーナッツ和え (小松菜 もやし にんじん ビーナッツ ちりめん)	エネルギー 899kcal	ご飯 牛肉とチンゲン菜のオムレツ (卵 牛肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん) 大根なます (ごま 大根 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 873kcal	ご飯 鶏肉のチーズ焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) ■春キャベツのお浸し (春キャベツ にんじん 油あげ)	エネルギー 774kcal	ご飯 雷汁 (小松菜 豆腐) さんまの蒲焼きと大根おろし かぼちゃの煮物 (かぼちゃ にんじん いんげん)	エネルギー 745kcal
15 (月)		●旬の食材												
朝食	ご飯 赤だし (なめこ わかめ 玉ねぎ) 焼そば かまぼこ 奈良漬 納豆	エネルギー 514kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">たけのこ </div> <div style="text-align: center;">レタス </div> <div style="text-align: center;">春キャベツ </div> <div style="text-align: center;">たい </div> <div style="text-align: center;">わかめ </div> <div style="text-align: center;">さやえんどう </div> <div style="text-align: center;">パセリ </div> </div>											
昼食	ご飯 ポークチャップと温野菜 (にんじん ブロッコリー) マリネサラダ (ハム レタス 玉ねぎ コーン 赤ビーマン パセリ)	エネルギー 809kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">■季節メニュー 3日さわらの天ぷら </div> <div style="text-align: center;">桜もち </div> <div style="text-align: center;">7日酢みそ和え </div> <div style="text-align: center;">8日若竹汁 </div> <div style="text-align: center;">9日チンジャオロースー </div> <div style="text-align: center;">13日春キャベツのお浸し </div> <div style="text-align: center;">29日春キャベツの和え物 </div> </div>											
夕食	ご飯 たらのチーズムニエルと温野菜 (玉ねぎ しめじ) にんじんとじゃこの金平 (じゃこ にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 783kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">★新メニュー 14日しいたけ昆布佃煮 朝食のお供に、やわらかく煮詰めた椎茸昆布をご提供します。 </div> <div style="text-align: center; font-size: 48px; color: #ff69b4;">4月</div> </div>											

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。