


		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)	
	朝食	テーブルロール アンデニッシュ ハムエッグと生野菜 <small>(レタス ミニトマト)</small> コーヒー牛乳	エネルギー 599kcal	お茶漬け ちくわ 昆布佃煮 たくあん ヤクルト	エネルギー 529kcal	テーブルロール メロンパン しらすスクランブル <small>(卵 ちりめん ねぎ レタス ミニトマト)</small> 牛乳 オレンジ	エネルギー 529kcal	ご飯 みそ汁 <small>(キャベツ 玉ねぎ 油あげ ねぎ)</small> 高野煮 明太子 奈良漬 エール	エネルギー 500kcal	ツナロール <small>(パン ツナ きゅうり)</small> 黒糖ロール 野菜ジュース もも缶	エネルギー 663kcal	ご飯 みそ汁 <small>(なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ)</small> いわし佃煮 じゃこ天 梅干し	エネルギー 534kcal
	昼食	ご飯 すまし汁 <small>(わかめ しめじ ねぎ)</small> さけの塩焼きと大根おろし 五目煮豆 <small>(鶏肉 大豆 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 昆布)</small>	エネルギー 790kcal	絆班リクエスト		ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ <small>(鶏肉 玉ねぎ パプリカ ビーマン)</small> ツナサラダ <small>(ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根)</small>	エネルギー 621kcal	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> 豚カツと生野菜 <small>(キャベツ かいわれ 赤玉ねぎ)</small> 酢の物 <small>(ちりめん かまぼこ きゅうり わかめ にんじん 大根)</small>	エネルギー 733kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 <small>(コーン アスパラ にんじん)</small> じゃがいもの粒マスタード和え <small>(ハム じゃがいも 玉ねぎ きゅうり)</small>	エネルギー 781kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 <small>(じゃがいも にんじん)</small> 長いも短冊 <small>(長いも きゅうり かまぼこ)</small>	エネルギー 740kcal
	夕食	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> 豆腐ハンバーグと温野菜 <small>(さつまいも アスパラ)</small> 春雨サラダ <small>(ハム 卵 春雨 きゅうり 干ぶどう)</small>	エネルギー 740kcal	ご飯 鶏肉のおろし煮 <small>(鶏肉 じゃがいも にんじん こんにゃく 大根)</small> ブロッコリーの和え物 <small>(卵 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ)</small>	エネルギー 763kcal	ご飯 さばのねぎみそ焼きと温野菜 <small>(じゃがいも にんじん)</small> 青菜のお浸し <small>(かまぼこ 小松菜 にんじん もやし)</small>	エネルギー 888kcal	ご飯 とりつくねとごま和え <small>(ごま キャベツ もやし)</small> かぼちゃのサラダ <small>(かぼちゃ 玉ねぎ ベーコン パセリ)</small>	エネルギー 890kcal	ご飯 さけの香草パン粉焼きときのごソテー <small>(しめじ ししいたけ えのき パセリ)</small> 青菜のくるみ和え <small>(くるみ ちりめん 油あげ 小松菜 にんじん)</small>	エネルギー 711kcal	ご飯 ハヤシライス <small>(こはん 牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬)</small> かいわれサラダ <small>(ちりめん かいわれ きゅうり わかめ)</small> 牛乳	エネルギー 866kcal

		22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		28 (日)	
朝食	朝食	お茶漬け 塩さけ ちくわ 白菜漬 ヤクルト	エネルギー 484kcal	テーブルロール チョコレートパン オムレツと生野菜 <small>(レタス トマト)</small> コーヒー チーズ	エネルギー 568kcal	ご飯 赤だし <small>(なめこ 玉ねぎ わかめ)</small> 焼さば 昆布佃煮 べったら漬	エネルギー 486kcal	テーブルロール クリームパン 野菜炒め <small>(キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン ハム)</small> 牛乳	エネルギー 599kcal	ご飯 みそ汁 <small>(生あげ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ)</small> かまぼこ ごぼうのそぼろ煮 たくあん	エネルギー 583kcal	テーブルロール メープルフラワー ペンネソテー <small>(ウインナー パンネ 玉ねぎ ビーマン)</small> カフェオレ <small>(低脂肪乳 コーヒー)</small>	エネルギー 599kcal	ホットケーキ 野菜ジュース パン缶 ヨーグルト	エネルギー 611kcal
	昼食	ウィズ和リクエスト	エネルギー 896kcal	ご飯 さわらのみそ焼きと生野菜 <small>(大根 サニーレタス 紫キャベツ パプリカ)</small> スパゲティーサラダ <small>(ハム スパゲティー きゅうり 玉ねぎ)</small>	エネルギー 801kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 <small>(さつまいも にんじん)</small> キャベツとツナのゆかり和え <small>(ツナ キャベツ もやし ゆかり)</small>	エネルギー 759kcal	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> 揚げ鶏のねぎソースかけと生野菜 <small>(キャベツ 赤玉ねぎ きゅうり)</small> ほうれん草サラダ <small>(ちりめん にんじん ほうれん草 玉ねぎ コーン ミニトマト)</small>	エネルギー 885kcal	フィッシュバーガー フレンチトースト ポークビーンズ <small>(豚肉 大豆 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース)</small> コーヒー牛乳	エネルギー 774kcal	ご飯 かきたま汁 <small>(卵 えのき ねぎ)</small> さばの塩焼きと大根おろし 切干大根の炒り煮 <small>(干しエビ 切干大根 干しいたけ にんじん 油あげ グリンピース)</small>	エネルギー 779kcal	あんかけチャーハン <small>(米 卵 かに カニカマ 白菜 ねぎ)</small> ナゲットと温野菜 <small>(ブロッコリー)</small> 中華スープ <small>(きくらげ チンゲン菜)</small>	エネルギー 765kcal
	夕食	ご飯 豚キムチ炒め <small>(豚肉 キムチ 白菜)</small> 切干大根サラダ <small>(ちりめん 切干大根 にんじん きゅうり)</small>	エネルギー 770kcal	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> かぼちゃコロッケと温野菜 <small>(ブロッコリー 大根)</small> もやしのごま和え <small>(ごま もやし にんじん チンゲン菜)</small>	エネルギー 792kcal	高菜チャーハン <small>(高菜漬 ハム 卵 ちりめん)</small> 肉じゃが <small>(牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース)</small> きくらげスープ <small>(きくらげ ザーサイ 玉ねぎ ねぎ)</small>	エネルギー 759kcal	ご飯 焼肉炒め <small>(牛肉 にんじん もやし キャベツ)</small> しゅうまい	エネルギー 834kcal	カレーライス <small>(麦 米 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース)</small> 盛りサラダ <small>(卵 ハム レタス きゅうり トマト)</small> 杏仁豆腐 <small>(牛乳 みかん バイナップル)</small>	エネルギー 724kcal	ご飯 八宝菜 <small>(豚肉 えび いか うずら卵 きくらげ 白菜 たけのこ ビーマン にんじん 玉ねぎ)</small> 長いものわさび和え <small>(長いも きゅうり かまぼこ)</small>	エネルギー 740kcal	ご飯 さわらのごま焼きと温野菜 <small>(かぼちゃ アスパラ)</small> ポテトサラダ <small>(卵 ハム じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)</small>	エネルギー 792kcal

		29 (月)		30 (火)	
朝食	朝食	ご飯 赤だし <small>(豆腐 玉ねぎ わかめ ん)</small> 厚焼き玉子 カニカマ 昆布佃煮	エネルギー 546kcal	ご飯 みそ汁 <small>(豆腐 油あげ キャベツ にんじん)</small> ごぼう天 れんこんの金平 べったら漬	エネルギー 544kcal
	昼食	ご飯 鶏肉のレモン風味焼きと生野菜 <small>(キャベツ 赤キャベツ)</small> いんげんとこんにゃくのごま和え <small>(ごま いんげん にんじん こんにゃく)</small>	エネルギー 766kcal	ご飯 さけの漬菜焼きと温野菜 <small>(なす れんこん)</small> 大根の梅かつお和え <small>(大根 きゅうり 梅干し かつおぶし)</small>	エネルギー 897kcal
	夕食	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> ぎせい豆腐 <small>(鶏肉 豆腐 干しいたけ にんじん ねぎ)</small> ■春キャベツの和え物 <small>(かまぼこ ごま 春キャベツ もやし)</small>	エネルギー 779kcal	ご飯 豚肉のまいたけ炒め <small>(豚肉 まいたけ しめじ 京ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン)</small> ジャーマンポテト <small>(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ)</small>	エネルギー 745kcal

●4月17日(水) 絆班リクエスト  
たけのこご飯 たけのこハンバーグ 豚汁 ※写真はイメージです。



●4月22日(月) ウィズ和班リクエスト ※写真はイメージです。



春に旬を迎えるたけのこは独特の香りとシャキシャキした食感が特徴的。たけのこには様々な栄養が含まれていますが、その1つにたんぱく質があります。肉や魚ほど多くはありませんが、生のたけのこ100gには3.6gのたんぱく質が含まれています。たけのこのカロリーは100gあたり27kcalと非常に低いため、ダイエットしながらたんぱく質を補いたい方におすすめの食材といえます。また、たけのこのカリウム含有量は野菜の中でもトップクラスです。カリウムは体の余分な塩分を水分と一緒に排出してくれる働きがあり、むくみが気になる方や、血圧を下げたいという方には積極的に摂っていただきたい栄養です。絆班からのリクエストは旬のたけのこをたくさん使ったメニューです！