

		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)		6 (日)		
	朝食	テーブルロール プチパン スパンテー <small>(スパゲティー 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)</small>	エネルギー 569kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) じゃこ天 小魚佃煮 たくあん ジョア 彩班 お花見弁当	エネルギー 501kcal	テーブルロール セサミパン 野菜炒め <small>(キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン ハム)</small> コーヒー 絆班 お花見弁当	エネルギー 663kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 焼そば カニカマ ハリハリ漬け のり佃煮 奏班 お花見弁当	エネルギー 551kcal	ホットドッグ <small>(パン キャベツ ソーセージ)</small> ツイストパン ミルクココア <small>(牛乳 ココア)</small> りんごゼリー	エネルギー 547kcal	ご飯 みそ汁 <small>(じゃがいも 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ)</small> 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 みそ汁 (卵 えのき) 豚肉の黒こしょう焼き <small>(豚肉 玉ねぎ パプリカ しめじ ビーマン)</small> 五目揚げと白菜の和え物 <small>(五目揚げ 白菜 にんじん きゅうり)</small>	エネルギー 701kcal	ご飯 ■桜もち 鶏肉のごま焼きと温野菜 <small>(じゃがいも にんじん)</small> 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 721kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 <small>(プロッコリー さつまいも)</small> 高野豆腐の玉子とじ <small>(高野豆腐 にんじん 干しいたけ 卵 グリンピース)</small>	エネルギー 718kcal	ご飯 たらのバジルオイル焼きと温野菜 <small>(じゃがいも スズキーニ)</small> かみかみサラダ (ごぼう にんじん さきいか コーン きゅうり ごま)	エネルギー 736kcal	ご飯 エビチリ <small>(えび 玉ねぎ たけのこ アスパラ レタス)</small> さつまいもサラダ (ハム さつまいも きゅうり レーズン 玉ねぎ リーフレタス)	エネルギー 778kcal	
	夕食	ご飯 黒酢の酢鶏 (鶏肉 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 <small>(ごま 豆腐 にんじん みつば 干しいたけ)</small>	エネルギー 801kcal	ご飯 さわらの天ぷらと白菜の塩昆布和え <small>(白菜 もやし 塩昆布)</small> 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 746kcal	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 プロッコリー) 糸こんにゃくのたらこ炒め <small>(糸こんにゃく にんじん たらこ グリンピース)</small>	エネルギー 697kcal	ご飯 豚肉の漬け焼きと温野菜 ■たけのこビーフソテー <small>(ビーフ 豚肉 キャベツ にんじん たけのこ)</small>	エネルギー 746kcal	ご飯 マーボー春雨 <small>(豚肉 春雨 にんじん きくらげ ニラ)</small> ほうれん草としめじの塩麹和え <small>(かまぼこ ほうれん草 しめじ 塩麹)</small>	エネルギー 722kcal	ご飯 麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の西京焼きと温野菜 <small>(さつまいも アスパラ)</small> もやしときのこのポン酢和え <small>(ちくわ もやし えのき みつば にんじん)</small>	エネルギー 731kcal	エネルギー 731kcal
7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)		13 (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 陽班 お花見弁当	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 <small>(レタス トマト)</small> レモンティ	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 クリームフラワー オムレツと温野菜 (プロッコリー) ミルクポトフ <small>(牛乳 じゃがいも にんじん 玉ねぎ)</small> ジョア	エネルギー 602kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ちりめん) 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 <small>(食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン チーズ)</small> 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	たれカツ丼 (米 豚肉 卵 かいわれ) キャベツの酢の物 <small>(ごま かまぼこ キャベツ にんじん きゅうり)</small> ■若竹汁 (たけのこ わかめ)	エネルギー 883kcal	ご飯 チキン南蛮 <small>(鶏肉 玉ねぎ にんじん ビーマン サニーレタス)</small> フレンチサラダ <small>(ハム きゅうり レタス りんご 干しぶどう)</small>	エネルギー 741kcal	絆班リクエスト	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 889kcal	ご飯 肉団子の豆乳煮込み <small>(鶏肉 大根 白菜 えのき にんじん 豆乳 ねぎ)</small> ウインナーとレタスの炒め物 <small>(ウインナー レタス 玉ねぎ ニラ)</small>	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 <small>(大根 赤ビーマン わかめ 水菜)</small> さつまいもの甘煮 <small>(油あげ さつまいも にんじん グリンピース)</small>	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 <small>(フルーチェベース 牛乳 いちご)</small>	エネルギー 888kcal
夕食	ご飯 さわらの塩麹焼きと温野菜 <small>(かぼちゃ 大根)</small> 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 742kcal	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 <small>(じゃがいも スズキーニ)</small> マカロニサラダ <small>(マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)</small>	エネルギー 726kcal	ご飯 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 789kcal	わかめご飯 (米 わかめ) 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 鶏肉のチーズ焼きと温野菜 <small>(かぼちゃ アスパラ)</small> ■春キャベツのお浸し <small>(春キャベツ にんじん 油あげ)</small>	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 <small>(かぼちゃ にんじん いんげん)</small>	エネルギー 711kcal
14 (月)		15 (火)		<p>●旬の食材</p> <p>春キャベツ レタス わかめ たい たけのこ さやえんどう パセリ</p>  <p>●4月9日(水)絆班女性リクエスト チキンピラフ サラダ スープ パンケーキのフルーツ盛り コーヒー</p>  <p>写真はイメージになります。</p>										
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	テーブルロール ツイスト ハムエッグと生野菜 <small>(レタス トマト)</small> コーヒー牛乳	エネルギー 599kcal										
昼食	ご飯 ポークチャップと温野菜 <small>(にんじん プロッコリー)</small> マリネサラダ <small>(ハム レタス 玉ねぎ コーン 赤ビーマン パセリ)</small>	エネルギー 809kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ しめじ ねぎ) さけの塩焼きと大根おろし 五目煮豆 (鶏肉 大豆 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 昆布)	エネルギー 790kcal										
夕食	ご飯 たらちのチーズ焼きと温野菜 <small>(玉ねぎ しめじ)</small> にんじんとじゃこの金平 <small>(じゃこ にんじん 糸こんにゃく グリンピース)</small>	エネルギー 783kcal	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> プロッコリーの和え物 <small>(卵 プロッコリー きゅうり 玉ねぎ)</small>	エネルギー 763kcal										

※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。

～ご当地どんぶりフェア～
新潟ご当地B級グルメのタレかつ丼
です。揚げたてのカツを甘いしょう
ゆダレにくぐらせ、ご飯の上ののせ
て、ゆで卵を一緒に盛付けます。

