



		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)		20 (日)				
朝食	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 (卵 ちりめん ねぎ レタス ミニトマト) 牛乳 オレンジ	エネルギー 529kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ 玉ねぎ 油あげ ねぎ) 高野煮 明太子 奈良漬け	エネルギー 500kcal	ツナロール (パン ツナ きゅうり) 黒糖ロール 野菜ジュース もも缶 ヨーグルト	エネルギー 663kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) いわし佃煮 じゃこ天 梅干し	エネルギー 534kcal				
	昼食	エネルギー 640kcal	ご飯 みそ汁 (豆 わかめ ねぎ) 牛肉と白菜の炒めもの (牛肉 卵 白菜 玉ねぎ キヌサヤ) いんげんの信田煮 (油あげ いんげん にんじん しめじ)	エネルギー 811kcal	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 玉ねぎ パプリカ ビーマン) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根)	エネルギー 815kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚カツと生野菜 (キャベツ かいわれ 赤玉ねぎ) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり わかめ にんじん 大根)	エネルギー 810kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (コーン アスパラ にんじん) じゃがいもの粒マスタード和え (ハム じゃがいも 玉ねぎ きゅうり)	エネルギー 740kcal				
	夕食	エネルギー 740kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豆腐ハンバーグと温野菜 (さつまいも アスパラ) 春雨サラダ (ハム 卵 春雨 きゅうり 干豆とう)	エネルギー 740kcal	ご飯 さばのねぎみそ焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) 青菜のお浸し (かまぼこ 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 728kcal	ご飯 とりつくねとごま和え (ごま キャベツ もやし) かぼちゃのサラダ (かぼちゃ 玉ねぎ ベーコン パセリ)	エネルギー 784kcal	ご飯 さけの香草パン粉焼きときのこソテー (しめじ しいたけ えのき パセリ) 青菜のくるみ和え (くるみ ちりめん 油あげ 小松菜 にんじん)	エネルギー 711kcal	ハヤシライス (こはん 牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬け) 豆腐サラダ (豆腐 わかめ きゅうり サニーレタス ミニトマト) 牛乳	エネルギー 826kcal		
21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		26 (土)		27 (日)		
朝食	お茶漬け 焼さけ ちくわ 野菜漬け 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 (レタス トマト) コーヒー チーズ	エネルギー 568kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ソーセージ 三色煮豆 さくら漬け	エネルギー 486kcal	テーブルロール 黒糖ロール 野菜炒め (キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン ハム) 牛乳	エネルギー 599kcal	ご飯 みそ汁 (生あげ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ) 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 ブチパン ペンネソテー (ウインナー パンネ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 599kcal	フレンチトースト シュガーパン 野菜ジュース パイン缶 ヨーグルト	エネルギー 611kcal
	昼食	エネルギー 785kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 (にんじん じゃがいも) かいわれサラダ (ちりめん かいわれ きゅうり わかめ)	エネルギー 801kcal	ご飯 さけのごま醤油焼きと生野菜 (大根 パプリカ サニーレタス) スパゲティーサラダ (ハム スパゲティー きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 758kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (さつまいも にんじん) キャベツとツナのゆかり和え (ツナ キャベツ もやし ゆかり)	エネルギー 758kcal	塩とんこつラーメン (めん 鶏肉 もやし ニら にんじん コーン) なすのカニカマのあえもの (カニカマ なす きゅうり) ブロッコリーの炒めもの (ツナ ブロッコリー 玉ねぎ)	エネルギー 732kcal	ご飯 かきたま汁 (卵 えのき ねぎ) さばの塩焼きと大根おろし 切干大根の炒り煮 (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)	エネルギー 779kcal	チャーハン (米 卵 玉ねぎ にんじん ねぎ) 肉団子と温野菜 (ブロッコリー) 中華スープ (きくらげ チンゲン菜)	エネルギー 765kcal
	夕食	エネルギー 792kcal	麦ご飯 (米 押し麦) かぼちゃコロッケと温野菜 (ブロッコリー 大根) もやしのごま和え (ごま もやし にんじん チンゲン菜)	エネルギー 770kcal	ご飯 さばの西京焼きと温野菜 (アスパラ 玉ねぎ) ひじき豆腐 (豆腐 ひじき 鶏肉 にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 702kcal	ご飯 焼肉炒め (牛肉 にんじん もやし キャベツ) しゅうまい	エネルギー 834kcal	カレーライス (麦 米 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース) 盛りサラダ (卵 ハム レタス きゅうり トマト) 杏仁豆腐 (牛乳 みかん バイナップル)	エネルギー 724kcal	ご飯 八宝菜 (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) 長いものわさび和え (長いも きゅうり かまぼこ)	エネルギー 740kcal	ご飯 さわらのごま焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) ポテトサラダ (卵 ハム じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 792kcal
28 (月)		29 (火)		30 (水)		●4月24日(木) ウィズ和班リクエスト パン スープスパゲティー 卵とアスパラとベーコンのサラダ プリンの苺ソースかけ コーヒー     								
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ 豆) 厚焼き玉子 カニカマ 昆布佃煮	エネルギー 546kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ キャベツ にんじん) ごぼう天 れんこんの金平 べったら漬け	エネルギー 544kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 焼さば ちくわ 奈良漬け 納豆	エネルギー 508kcal								
	昼食	エネルギー 836kcal	ご飯 豚肉とれんこんのマヨしょうゆ炒め (豚肉 れんこん にんじん ビーマン 玉ねぎ) いんげんのタルタルサラダ (卵 いんげん にんじん)	エネルギー 697kcal	ご飯 さけの漬菜焼きと温野菜 (なす れんこん) 大根の梅かつお和え (大根 きゅうり 梅干し かつおぶし)	エネルギー 832kcal	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)							
	夕食	エネルギー 773kcal	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 773kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 まいたけ しめじ 京ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン) 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 785kcal	ご飯 赤魚のレモンペッパー焼きと温野菜 (なす アスパラ) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ)	エネルギー 783kcal	写真はイメージになります。   					