

		16 (木)		17 (金)		18 (土)		19 (日)							
<p>●4月16日(木) 絆班リクエスト たけのこ飯 うずら卵と春野菜の豚肉巻き ツナと春野菜の和え物 フルーツサンド コーヒー</p> 		朝食	テーブルロール ツイスト ジャム ハムエッグと温野菜 (フロッコリー) コーヒー牛乳	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 えのき ねぎ) 高野煮 明太子 奈良漬け	ツナロール (ハン 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	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									
 <p>こちらの写真はイメージになります。</p>		昼食	絆班女性リクエスト	ご飯 ポークピカタと温野菜 (さつままいも にんじん) キャベツとツナのごま和え (ツナ キャベツ きゅうり ごま)	雑穀ご飯 (※ 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)	ご飯 ポークチャップと温野菜 (にんじん フロッコリー) マリネサラダ (ハム レタス 玉ねぎ コーン 赤ピーマン パセリ)									
		夕食	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) のり塩ポテト (じゃがいも 青のり)	ご飯 すき焼き風煮物 (牛肉 白菜 京ねぎ しめじ 糸こんにゃく 焼き豆腐) 青菜のピーナッツ和え (小松菜 もやし ピーナッツ ちりめん)	ご飯 とりつくねと野菜炒め (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)	ハヤシライス (ごはん 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									
		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		26 (日)	
朝食	お茶漬け 焼さけ ちくわ 白菜漬け ヤクルト	エネルギー 484kcal	テーブルロール チョコフラワー オムレツと温野菜 (フロッコリー) 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) 金平ごぼう 昆布佃煮 さくら漬け	エネルギー 486kcal	テーブルロール 黒糖ロール ジャム 野菜炒め (キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン ハム) 牛乳	エネルギー 486kcal	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 (鶏肉 ごぼう にんじん) たくあん	エネルギー 583kcal	テーブルロール プチパン ジャム パンネソテー (ウインナー ベンネ 玉ねぎ ピーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 596kcal	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	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 740kcal	ご飯 すまし汁 銀ひらすのみそ煮と温野菜 (じゃがいも にんじん) キャベツの菜種和え	エネルギー 728kcal	ご飯 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 733kcal	ウィズ和班リクエスト	エネルギー 888kcal	フィッシュバーガー ハムロール (ハム きゅうり トマト) ポークビーンズ (鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース) コーヒー牛乳	エネルギー 771kcal	麦ご飯 (※ 押し麦) 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 (※ 卵 玉ねぎ にんじん ねぎ) 肉団子と温野菜 (フロッコリー) 中華スープ (きくらげ チンゲン菜)	エネルギー 765kcal	
夕食	麦ご飯 (※ 押し麦) かぼちゃコロッケと温野菜 (フロッコリー 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 792kcal	ご飯 揚げ鶏のねぎソースかけと温野菜 (さつままいも いんげん) ほうれん草サラダ (鶏肉 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン ミニトマト)	エネルギー 885kcal	ご飯 さわらのつつみ焼き (にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ えのき ) 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 722kcal	豚キムチ炒め (豚肉 キムチ 白菜) 大根のサラダ (ちりめん 大根 にんじん きゅうり)	エネルギー 770kcal	カレーライス (※ 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 (ベーコン レタス パプリカ コーン フロッコリー) 杏仁豆腐 (牛乳 みかん パイナップル)	エネルギー 724kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ 白菜 たけのこ ピーマン 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 たい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	
		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		●4月23日(木) ウィズ和班リクエスト 山菜ご飯 から揚げ アスパラの豚肉巻き 桜餅					
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ りん) 焼さけ カニカマ 昆布佃煮	エネルギー 546kcal	テーブルロール プチパン ジャム スパソテー (スバグティアー ハム 玉ねぎ ピーマン 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 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 厚焼き玉子 ちくわ 奈良漬け 納豆	エネルギー 508kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん えのき) ごぼう天 れんこんの金平 べったら漬け	エネルギー 544kcal							
昼食	ご飯 鶏肉のレモン風味焼きと生野菜 いんげんとこんにゃくのごま和え (いんげん にんじん こんにゃく ごま)	エネルギー 766kcal	ご飯 野菜スープ (れんこん 枝豆) カレイのオニオンチーズフライ もやしのカニ風味煮	エネルギー 792kcal	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 832kcal	ご飯 すまし汁 さけの菜種焼き 酢みそ和え	エネルギー 712kcal	<p>こちらの写真はイメージになります。</p> 						
夕食	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) たたききゅうりの塩昆布和え (きゅうり 大根 塩昆布 ごま)	エネルギー 773kcal	麦ご飯 (※ 押し麦) 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 まいたけ しめじ 京ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン) 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 745kcal	ご飯 さばのしょうが煮と根菜煮 (ごぼう じゃがいも) 大根の梅肉和え (大根 きゅうり 梅干し)	エネルギー 701kcal	ご飯 黒酢の酢豚 (豚肉 きくらげ パイン 玉ねぎ なす 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン) 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							