

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
お昼ごはん	 <p>☆4月7日(火)/14日(火)/15日(水) お誕生日メニュー 15日同日の利用者さんがおられる為、 前日と当日に分けさせて頂きました</p> <p>☆4月9日(木) ご当地リレーメニュー「鳥取県」です</p> <p>☆4月22日(水)リクエストメニュー テーマ:春の到来を感じるメニュー</p>		<p>1 MORE誕生祭</p> <p>よんしよくどん 四色丼</p> <p>はる 春キャベツのわさび和え</p> <p>わかめスープ</p> <p>フルーツ和え</p>	<p>2</p> <p>わかめごはん</p> <p>にくだんご 肉団子のからめ煮</p> <p>しらすポン酢</p> <p>ブロッコリーのからし和え</p> <p>こんさい 根菜のすまし汁</p>	<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>とり 鶏チリ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳ゼリー</p>	
	成分			<p>エネルギー 518 Kcal</p> <p>たんぱく質 25.2 g</p> <p>脂質 15.6 g</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 545 Kcal</p> <p>たんぱく質 27.9 g</p> <p>脂質 16.9 g</p> <p>食塩相当量 4.2 g</p>	<p>エネルギー 602 Kcal</p> <p>たんぱく質 35.2 g</p> <p>脂質 14.8 g</p> <p>食塩相当量 3.1 g</p>
		6	7お誕生日メニュー	8	9ご当地リレーメニュー	10
		お昼ごはん	<p>ごはん</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>れんこん炒めサラダ</p> <p>とうにゅう 豆乳スープ</p> <p>バナナ</p>	<p>ごはん</p> <p>かいせん このや 海鮮お好み焼き</p> <p>かぼちやの煮物</p> <p>カフェオレ</p> <p>チョコレートケーキ</p>	<p>ホットドック</p> <p>こくとう 黒糖ツイスト</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>チーズクラッカー</p>	<p>あごカツカレー</p> <p>とうふちくわ</p> <p>そら豆の粉吹き</p> <p>おおやま 大山バターケーキ風</p>
成分	<p>エネルギー 514 Kcal</p> <p>たんぱく質 28.9 g</p> <p>脂質 12.0 g</p> <p>食塩相当量 1.8 g</p>	<p>エネルギー 675 Kcal</p> <p>たんぱく質 26.1 g</p> <p>脂質 16.7 g</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 600 Kcal</p> <p>たんぱく質 20.0 g</p> <p>脂質 25.5 g</p> <p>食塩相当量 4.8 g</p>	<p>エネルギー 654 Kcal</p> <p>たんぱく質 21.2 g</p> <p>脂質 18.2 g</p> <p>食塩相当量 4.3 g</p>	<p>エネルギー 529 Kcal</p> <p>たんぱく質 29.9 g</p> <p>脂質 13.3 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	
お昼ごはん	13	14お誕生日メニュー	15お誕生日メニュー	16	17	
	お昼ごはん	<p>ごはん</p> <p>ぶたにく やさい いたもの 豚肉と野菜の炒め物</p> <p>はんぺんサラダ</p> <p>だいこん にももの 大根の煮物</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>ごはん</p> <p>かつおのたたき</p> <p>ちくぜんに 筑前煮</p> <p>みそしる 味噌汁</p> <p>プリンアラモード</p>	<p>ごはん</p> <p>そ やさい アジフライ 添え野菜</p> <p>しん 新じゃがの</p> <p>つぶ 粒マスタードサラダ</p> <p>チーズケーキ</p>	<p>きつねそば</p> <p>はくさい たまご 白菜の卵とじ</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>みかん</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく て や 鶏肉の照り焼き</p> <p>みずな 水菜のサラダ</p> <p>とさ に ふきの土佐煮</p> <p>いも みそしる さつま芋の味噌汁</p>
	成分	<p>エネルギー 495 Kcal</p> <p>たんぱく質 25.4 g</p> <p>脂質 15.5 g</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 577 Kcal</p> <p>たんぱく質 28.5 g</p> <p>脂質 14.4 g</p> <p>食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー 622 Kcal</p> <p>たんぱく質 28.2 g</p> <p>脂質 22.3 g</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 569 Kcal</p> <p>たんぱく質 21.6 g</p> <p>脂質 11.5 g</p> <p>食塩相当量 4.8 g</p>	<p>エネルギー 576 Kcal</p> <p>たんぱく質 25.5 g</p> <p>脂質 19.2 g</p> <p>食塩相当量 2.9 g</p>
	お昼ごはん	20	21	22リクエストメニュー	23	24
お昼ごはん		<p>ごはん</p> <p>とりにく ふうみ む 鶏肉のゆず風味蒸し</p> <p>こまつな 小松菜のからし和え</p> <p>あ なす にびた 揚げ茄子の煮浸し</p> <p>たけのこ じる 筍のすまし汁</p>	<p>しらす丼</p> <p>しゅうまい</p> <p>うめあ オクラの梅和え</p> <p>みそしる 味噌汁</p>	<p>たけのこ 筍ごはん</p> <p>さくら あ 桜エビのかき揚げ</p> <p>てん アスパラの天ぷら</p> <p>しんたまねぎ 新玉葱のサラダ</p> <p>じる すまし汁</p> <p>いちごぎゅうにゅう 苺牛乳ゼリー</p>	<p>ごはん</p> <p>あじ なんばんつ 鱈の南蛮漬け</p> <p>ゆどうふ 湯豆腐</p> <p>ごまあ もやしの胡麻和え</p> <p>おクラのすまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶたにく いた 豚肉のオイスター炒め</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根</p> <p>たまご 卵スープ</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p>
成分		<p>エネルギー 472 Kcal</p> <p>たんぱく質 29.0 g</p> <p>脂質 13.3 g</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 459 Kcal</p> <p>たんぱく質 25.8 g</p> <p>脂質 13.1 g</p> <p>食塩相当量 4.3 g</p>	<p>エネルギー 547 Kcal</p> <p>たんぱく質 20.9 g</p> <p>脂質 14.7 g</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 645 Kcal</p> <p>たんぱく質 35.1 g</p> <p>脂質 18.6 g</p> <p>食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 491 Kcal</p> <p>たんぱく質 20.3 g</p> <p>脂質 14.3 g</p> <p>食塩相当量 1.6 g</p>
お昼ごはん	27	28	29昭和の日	30		
	お昼ごはん	<p>ごはん</p> <p>ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き</p> <p>じゃが芋チーズおやき</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p>じる すまし汁</p>	<p>きのこリゾット</p> <p>レバーのケチャップ煮</p> <p>クリームスープ</p> <p>もも 桃ゼリー</p>	<p>ごはん</p> <p>ヤムニョムチキン</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>かぼちやの煮物</p> <p>レタススープ</p>	<p>めんたいパン</p> <p>レーズンパン</p> <p>ポテトオムレツ</p> <p>ホットミルク</p> <p>ぶどう</p>	 
	成分	<p>エネルギー 549 Kcal</p> <p>たんぱく質 36.2 g</p> <p>脂質 18.0 g</p> <p>食塩相当量 1.8 g</p>	<p>エネルギー 570 Kcal</p> <p>たんぱく質 19.0 g</p> <p>脂質 17.9 g</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー 543 Kcal</p> <p>たんぱく質 24.8 g</p> <p>脂質 17.9 g</p> <p>食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 475 Kcal</p> <p>たんぱく質 24.1 g</p> <p>脂質 12.9 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	