



*** お願い ***
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意いたします。



1 (金) ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツとインゲンのソテー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ
2 (土) 厚焼玉子 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え

エネルギー	117 kcal	エネルギー	169 kcal
蛋白質	6.6 g	蛋白質	7.1 g
脂質	2.9 g	脂質	9.4 g
炭水化物	16.1 g	炭水化物	13.6 g
	食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.4 g

3 (日) 鶏ごぼう ナスの油炒め 一夜漬
4 (月) 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきとベーコンの煮物 春雨の酢の物
5 (火) ス克蘭フルエッグ 金時豆煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え
6 (水) 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツの麻婆あんかけ **7 (木) オムレツ ホワイトソース** インゲンと人参のグラッセ 蒸し鶏とぜんまいのマリネ
8 (金) 焼豆腐の含め煮 ひじきと大豆の煮物 春菊の酢味噌和え
9 (土) 麩の玉子とし 白菜とミンチの中華炒め たたきごぼう

エネルギー	121 kcal	エネルギー	148 kcal	エネルギー	205 kcal	エネルギー	130 kcal	エネルギー	144 kcal	エネルギー	127 kcal	エネルギー	137 kcal
蛋白質	5.4 g	蛋白質	6.8 g	蛋白質	8.6 g	蛋白質	7.3 g	蛋白質	7.9 g	蛋白質	8.1 g	蛋白質	5.1 g
脂質	5.6 g	脂質	7.1 g	脂質	10.0 g	脂質	5.0 g	脂質	7.0 g	脂質	3.7 g	脂質	5.3 g
炭水化物	9.5 g	炭水化物	13.9 g	炭水化物	20.3 g	炭水化物	15.6 g	炭水化物	11.9 g	炭水化物	17.5 g	炭水化物	17.1 g
	食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 0.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.7 g

10 (日) 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と法蓮草のおひたし
11 (月) 鶏大豆 人参しりしり 青菜のマヨネーズ和え
12 (火) 和風ポトフ 大根の千切煮 一夜漬
13 (水) 寄せ豆腐のうすあん ネギ味噌炒め フロッコリーのサラダ
14 (木) がんもどきの含め煮 きんぴら 法蓮草のおひたし
15 (金) 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し きのこの佃煮
16 (土) 大根と豚肉の甘辛煮 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め インゲンのごま和え

エネルギー	147 kcal	エネルギー	193 kcal	エネルギー	73 kcal	エネルギー	157 kcal	エネルギー	167 kcal	エネルギー	114 kcal	エネルギー	182 kcal
蛋白質	6.3 g	蛋白質	10.8 g	蛋白質	2.4 g	蛋白質	8.6 g	蛋白質	8.9 g	蛋白質	5.5 g	蛋白質	6.7 g
脂質	7.5 g	脂質	11.6 g	脂質	1.2 g	脂質	8.4 g	脂質	8.6 g	脂質	3.8 g	脂質	12.2 g
炭水化物	13.3 g	炭水化物	12.2 g	炭水化物	13.6 g	炭水化物	12.3 g	炭水化物	14.9 g	炭水化物	13.7 g	炭水化物	10.6 g
	食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.2 g

17 (日) 竹輪と玉ねぎの卵とし 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と若芽の酢の物
18 (月) 白身魚のしんじょう ひじき煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ
19 (火) 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め 椎茸昆布
20 (水) 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え
21 (木) 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と小松菜の煮物 こんにゃくの中辛和え
22 (金) 厚焼玉子 菜の花のツナ炒め キャベツの塩昆布和え
23 (土) 肉詰いなり煮 五色煮豆 きくらげの甘酢和え

エネルギー	121 kcal	エネルギー	150 kcal	エネルギー	144 kcal	エネルギー	197 kcal	エネルギー	150 kcal	エネルギー	144 kcal	エネルギー	160 kcal
蛋白質	7.6 g	蛋白質	4.9 g	蛋白質	4.2 g	蛋白質	8.5 g	蛋白質	8.2 g	蛋白質	8.8 g	蛋白質	9.0 g
脂質	4.1 g	脂質	10.1 g	脂質	7.7 g	脂質	11.8 g	脂質	6.2 g	脂質	6.5 g	脂質	7.6 g
炭水化物	14.2 g	炭水化物	10.7 g	炭水化物	14.8 g	炭水化物	13.5 g	炭水化物	14.8 g	炭水化物	15.1 g	炭水化物	17.1 g
	食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.2 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.5 g

24 (日) ス克蘭フルエッグ スパトマト炒め 白菜のおかかポン酢和え
25 (月) 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ 五色煮 一夜漬
26 (火) 油揚げの玉子とし 大根と椎茸の煮物 春雨の中華和え
27 (水) さつま芋と豚肉の揚煮 ひじきの五目煮 青菜のマヨネーズ和え
28 (木) 白菜と麩の玉子とし 竹の子と春雨の煮物 カリフラワーの甘酢漬汁
29 (金) 高野豆腐インゲン煮 竹輪のごま炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え
30 (土) 白菜と厚揚げの中華とほう煮 白花豆煮 ハムとフロッコリーのマリネ

エネルギー	161 kcal	エネルギー	78 kcal	エネルギー	119 kcal	エネルギー	190 kcal	エネルギー	87 kcal	エネルギー	135 kcal	エネルギー	172 kcal
蛋白質	4.6 g	蛋白質	4.2 g	蛋白質	5.5 g	蛋白質	7.6 g	蛋白質	4.9 g	蛋白質	8.0 g	蛋白質	8.3 g
脂質	10.4 g	脂質	1.6 g	脂質	4.6 g	脂質	10.1 g	脂質	1.7 g	脂質	4.1 g	脂質	5.7 g
炭水化物	12.5 g	炭水化物	12.2 g	炭水化物	14.8 g	炭水化物	18.6 g	炭水化物	13.5 g	炭水化物	16.4 g	炭水化物	22.2 g
	食塩相当量 1.0 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.2 g		食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.1 g

2022

4月 デイケアメニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。

今月のイチ押し

今月のイチ押し食材は春の時期が旬の菜の花です。菜の花の辛味成分や、豊富に含まれているビタミンCからは、抗酸化作用や免疫力アップの効果が期待できます。今回はたんぱく質が豊富に含まれている豆腐と合わせて、春らしい白和えにしました。ぜひご賞味ください。



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、サンチュ・トマト・グリーンリーフ、薬味ネギ、胡瓜スライス等は加熱殺菌不可能な為お客様にてご用意願います。

1 (金) えび団子の炊き合せ
鶏肉と野菜の中華炒め
フレンチマカロニ

2 (土) 鶏のちゃんちゃん焼き
かぼちゃのゴマ煮
大根とカニカマの柚子胡椒マヨ

エネルギー	326	kcal
蛋白質	12.0 g	脂質 20.6 g
炭水化物	23.1 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	255	kcal
蛋白質	8.3 g	脂質 15.9 g
炭水化物	19.2 g	食塩相当量 1.6 g

3 (日) アジの昆布醤油焼
豚肉ときくらげの卵炒め
麩と若芽の酢の物

4 (月) キャベツメンチ
大根とえのきのきんぴら
菜の花と人参の白和え

エネルギー	211	kcal
蛋白質	16.5 g	脂質 9.8 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	261	kcal
蛋白質	8.9 g	脂質 14.7 g
炭水化物	24.8 g	食塩相当量 1.7 g

5 (火) かれい塩焼
豚肉と大根のピリ辛煮
ミックスポテトサラダ

6 (水) 千キンピカタ
麩とえのきのさっと煮
キャベツのピーナッツ和え

エネルギー	217	kcal
蛋白質	17.8 g	脂質 15.2 g
炭水化物	10.9 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	267	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 16.1 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.5 g

7 (木) 焼肉塩炒め
カリフラワーの煮物
法蓮草ときこのおひたし

8 (金) 野菜コロッケ
豚肉としめじの生巻バター風味
ミックスマカロニサラダ

エネルギー	230	kcal
蛋白質	13.4 g	脂質 14.5 g
炭水化物	11.8 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	358	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 23.4 g
炭水化物	28.8 g	食塩相当量 1.6 g

9 (土) 鯖の照焼
れんごんの五目炒め煮
ベーコンのごま酢和え

エネルギー	294	kcal
蛋白質	15.0 g	脂質 19.2 g
炭水化物	14.4 g	食塩相当量 2.1 g

10 (日) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
スープキャベツ
菜の花の粒マスタード和え

11 (月) 肉団子の柚子風味野菜あん
一口ナスのオレンジ煮
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	257	kcal
蛋白質	17.8 g	脂質 15.2 g
炭水化物	10.9 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	277	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 16.1 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.5 g

12 (火) 和風唐揚げ
パスタのクリーム煮
野菜のピーナッツ和え

13 (水) ポークチャップス
切干とインゲンの煮物
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

エネルギー	230	kcal
蛋白質	13.4 g	脂質 14.5 g
炭水化物	11.8 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	358	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 23.4 g
炭水化物	28.8 g	食塩相当量 1.6 g

14 (木) マイルドカレーのルー
ツナと大豆の炒め煮
キャベツの酢漬け

15 (金) サワラの磯辺焼
豚バラと根菜の白味噌煮
五目春雨の酢の物

エネルギー	233	kcal
蛋白質	13.6 g	脂質 10.1 g
炭水化物	21.1 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	205	kcal
蛋白質	12.4 g	脂質 9.0 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 1.8 g

16 (土) ロールキャベツのクリーム煮
大豆と椎茸の煮物
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

エネルギー	178	kcal
蛋白質	10.2 g	脂質 10.5 g
炭水化物	12.6 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	247	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 14.7 g
炭水化物	18.7 g	食塩相当量 2.0 g

17 (日) 肉カボチャ
食べるトマトスープ
大根と青菜の柚子和え

18 (月) 八宝菜
高野豆腐の味噌煮
オクラのさっぱりオリーブ

エネルギー	297	kcal
蛋白質	12.2 g	脂質 14.8 g
炭水化物	30.2 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	266	kcal
蛋白質	10.9 g	脂質 15.6 g
炭水化物	20.4 g	食塩相当量 2.1 g

19 (火) 鶏肉のレモン風味焼
大根とツナの炒め物
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

20 (水) 麻婆豆腐
れんごんと人参の甘露煮
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

エネルギー	307	kcal
蛋白質	11.9 g	脂質 16.7 g
炭水化物	28.5 g	食塩相当量 2.5 g

エネルギー	233	kcal
蛋白質	13.6 g	脂質 10.1 g
炭水化物	21.1 g	食塩相当量 1.8 g

21 (木) ハムカツ
フロッコリーの煮物
マカロニマリネサラダ

22 (金) さば梅煮
コーンと挽肉の炒め物
人参と春雨のサラダ

エネルギー	266	kcal
蛋白質	10.9 g	脂質 15.6 g
炭水化物	20.4 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	205	kcal
蛋白質	12.4 g	脂質 9.0 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 1.8 g

23 (土) 牛肉とキャベツの炒め物
中華うま煮
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え

エネルギー	245	kcal
蛋白質	7.9 g	脂質 8.4 g
炭水化物	34.4 g	食塩相当量 2.6 g

エネルギー	215	kcal
蛋白質	12.6 g	脂質 11.7 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 2.4 g

24 (日) 鶏肉の韓国風炒め
キャベツと油揚げの味噌煮
根菜の柚子マリネ

25 (月) 豚肉のおろし煮
大学芋
青菜のわさび和え

エネルギー	212	kcal
蛋白質	14.3 g	脂質 10.9 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	218	kcal
蛋白質	11.2 g	脂質 9.5 g
炭水化物	22.3 g	食塩相当量 2.0 g

26 (火) さわら南蛮焼
鶏肉と大豆の生巻煮
キャベツサラダ

27 (水) おでん
里芋と玉ねぎのどぼろ煮
キャベツとベーコンの和え物

エネルギー	287	kcal
蛋白質	7.8 g	脂質 17.3 g
炭水化物	26.2 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	279	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 16.2 g
炭水化物	18.8 g	食塩相当量 2.0 g

28 (木) ポークジンジャー
パスタのトマトカレー炒め
オクラとツナの胡麻マヨネーズ

29 (金) 中華丼の具
油揚げと菜の花の煮物
じゃが芋と枝豆のおかかマヨ

エネルギー	273	kcal
蛋白質	14.0 g	脂質 14.9 g
炭水化物	21.7 g	食塩相当量 2.4 g

エネルギー	240	kcal
蛋白質	14.7 g	脂質 12.5 g
炭水化物	15.8 g	食塩相当量 1.9 g

30 (土) ホッケの磯辺焼
切干大根と豚肉の炒め物
和風スパゲティ

2022

4月 テイケアメニュー <昼食>

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。



*** お願い ***
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意願います。

1 (金) カツとじ 白菜と若布の煮物
カリフラワーのピクルス
2 (土) サワラの梅タレ焼 豚肉豆腐
法蓮草とツナのトマトマリネ

エネルギー	199 kcal	エネルギー	213 kcal
蛋白質	7.8 g	蛋白質	16.8 g
脂質	10.2 g	脂質	9.8 g
炭水化物	20.8 g	炭水化物	12.9 g
	食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.4 g

3 (日) 肉団子と野菜のクリーム煮 大豆と人参の煮物
マカロニの明太マヨ和え
4 (月) 甘辛チキン 高野豆腐の味噌煮
なすの中華風南蛮漬け
5 (火) ロールキャベツの味噌煮込み 豆腐のかに風あんかけ
フロッコリーのツナマヨ和え
6 (水) カルビ丼の具 さつま芋と小松菜の煮物
若芽の酢の物
7 (木) ホッケのごま焼 豚すき風煮物
能登産かぼちゃ芋のサラダ

エネルギー	199 kcal	エネルギー	213 kcal
蛋白質	7.8 g	蛋白質	16.8 g
脂質	10.2 g	脂質	9.8 g
炭水化物	20.8 g	炭水化物	12.9 g
	食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.4 g

8 (金) ハーフチキンソテー 野菜炒め
切干と人参のハリハリ
9 (土) ホイコーロー 若竹煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

エネルギー	190 kcal	エネルギー	221 kcal
蛋白質	10.4 g	蛋白質	9.4 g
脂質	10.3 g	脂質	13.9 g
炭水化物	13.4 g	炭水化物	14.9 g
	食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.2 g

10 (日) 和風おろしハンバーグ 竹輪の五色きんぴら
春雨のサラダ
11 (月) 白身魚の生姜煮 豚肉とインゲンのごま味噌炒め
四色なます
12 (火) すき焼 れんこんとさつま揚げの煮物
バンバンジーサラダ
13 (水) ホッケの幽庵焼 四川マーボ春雨
マリネサラダ
14 (木) えびカツ 大根と鶏肉のバター醤油
おくらのとろろ和え

エネルギー	248 kcal	エネルギー	190 kcal
蛋白質	14.6 g	蛋白質	10.4 g
脂質	10.3 g	脂質	10.3 g
炭水化物	23.2 g	炭水化物	13.4 g
	食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.9 g

15 (金) ハニーマスタードチキン ナスと麩の炒め煮
ハムの和風サラダ
16 (土) 赤魚の醤油バター焼 筑前煮
菜の花とツナの辛子和え

エネルギー	248 kcal	エネルギー	190 kcal
蛋白質	14.6 g	蛋白質	10.4 g
脂質	10.3 g	脂質	10.3 g
炭水化物	23.2 g	炭水化物	13.4 g
	食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.9 g

17 (日) ささみ大葉フライ 菜の花とベーコンのパスタ
コールスローサラダ
18 (月) オニオンソースハンバーグ ごぼう大豆
ポテトチキン
19 (火) 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロトロ生姜煮
菜の花ときこの和え物
20 (水) 天津飯の具 キャベツと豚肉の味噌炒め
ごぼうの柚子風味
21 (木) ます白焼 鶏とごぼうと大豆の煮物
青菜のおろし和え

エネルギー	220 kcal	エネルギー	286 kcal
蛋白質	11.3 g	蛋白質	12.9 g
脂質	11.1 g	脂質	17.9 g
炭水化物	19.4 g	炭水化物	14.6 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

22 (金) 鶏のごまタレ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め
野菜のおひたし
23 (土) ホッケの照焼 豚肉と大根の煮物
菜の花のおひたし

エネルギー	220 kcal	エネルギー	212 kcal
蛋白質	11.3 g	蛋白質	18.6 g
脂質	11.1 g	脂質	8.4 g
炭水化物	19.4 g	炭水化物	16.8 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.7 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	320 kcal	エネルギー	185 kcal
蛋白質	12.9 g	蛋白質	10.6 g
脂質	15.9 g	脂質	8.6 g
炭水化物	26.4 g	炭水化物	16.3 g
	食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 1.8 g

10 (日) 和風おろしハンバーグ 竹輪の五色きんぴら
春雨のサラダ
11 (月) 白身魚の生姜煮 豚肉とインゲンのごま味噌炒め
四色なます
12 (火) すき焼 れんこんとさつま揚げの煮物
バンバンジーサラダ
13 (水) ホッケの幽庵焼 四川マーボ春雨
マリネサラダ
14 (木) えびカツ 大根と鶏肉のバター醤油
おくらのとろろ和え

エネルギー	310 kcal	エネルギー	277 kcal
蛋白質	12.0 g	蛋白質	11.2 g
脂質	15.9 g	脂質	14.6 g
炭水化物	26.4 g	炭水化物	24.6 g
	食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.5 g

17 (日) ささみ大葉フライ 菜の花とベーコンのパスタ
コールスローサラダ
18 (月) オニオンソースハンバーグ ごぼう大豆
ポテトチキン
19 (火) 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロトロ生姜煮
菜の花ときこの和え物
20 (水) 天津飯の具 キャベツと豚肉の味噌炒め
ごぼうの柚子風味
21 (木) ます白焼 鶏とごぼうと大豆の煮物
青菜のおろし和え

エネルギー	310 kcal	エネルギー	220 kcal
蛋白質	12.0 g	蛋白質	11.3 g
脂質	15.9 g	脂質	11.1 g
炭水化物	26.4 g	炭水化物	19.4 g
	食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 1.6 g

22 (金) 鶏のごまタレ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め
野菜のおひたし
23 (土) ホッケの照焼 豚肉と大根の煮物
菜の花のおひたし

エネルギー	310 kcal	エネルギー	220 kcal
蛋白質	12.0 g	蛋白質	11.3 g
脂質	15.9 g	脂質	11.1 g
炭水化物	26.4 g	炭水化物	19.4 g
	食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 1.6 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	310 kcal	エネルギー	220 kcal
蛋白質	12.0 g	蛋白質	11.3 g
脂質	15.9 g	脂質	11.1 g
炭水化物	26.4 g	炭水化物	19.4 g
	食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 1.6 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	320 kcal	エネルギー	185 kcal
蛋白質	12.9 g	蛋白質	10.6 g
脂質	15.9 g	脂質	8.6 g
炭水化物	31.0 g	炭水化物	16.3 g
	食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.8 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	320 kcal	エネルギー	185 kcal
蛋白質	12.9 g	蛋白質	10.6 g
脂質	15.9 g	脂質	8.6 g
炭水化物	31.0 g	炭水化物	16.3 g
	食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.8 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	320 kcal	エネルギー	185 kcal
蛋白質	12.9 g	蛋白質	10.6 g
脂質	15.9 g	脂質	8.6 g
炭水化物	31.0 g	炭水化物	16.3 g
	食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.8 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢の物
30 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ
菜の花の粒マスタード和え

エネルギー	243 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	11.9 g	蛋白質	18.1 g
脂質	13.5 g	脂質	14.1 g
炭水化物	19.8 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g

24 (日) 肉じゃが フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
25 (月) フリのごま醤油焼 鶏肉のすき焼煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
26 (火) 鶏もも竜田揚げ 一口ナスのオランダ煮
野菜の三杯酢
27 (水) 鯖の味噌煮 炒り豆腐
若芽とパインの酢の物
28 (木) 照焼チキン 菜の花のクリーム煮
カボチャとレンコンのサラダ
29 (金) メンチカツ 大根と小松菜の煮物
もずくの酢