

常食(御飯食)献立だより 2020年4月◇①◇



日付	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝A		御飯 もやしとウインナーのソテー チンゲン菜とちりめんの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)麦白味噌仕立て E:344kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.1g 食塩:2.35g	御飯 卵ムース アスパラとちくわのアイランドレサラダ 味噌汁(わかめ・人参) E:408kcal 蛋白:10.7g 脂質:13.2g 食塩:1.92g	御飯 ホッケの塩焼き キャベツとパプリカのバジル風味レサラダ 味噌汁(もやし・えのき) E:375kcal 蛋白:16.9g 脂質:8.9g 食塩:2.37g	御飯 豆とウインナーの欧風煮込み しろなとしめじのごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:399kcal 蛋白:10.5g 脂質:8.9g 食塩:2.28g	御飯 だし巻き卵 もやしとピーマンの大葉レサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て E:382kcal 蛋白:14.7g 脂質:8.5g 食塩:1.48g	
昼		御飯 煮込みハンバーグ からし菜とささみの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) E:595kcal 蛋白:20.9g 脂質:22.9g 食塩:3.17g	豆御飯 かれいの味噌煮 白菜の梅かつお和え すまし汁(菜の花・巻麴) マンゴー缶 E:454kcal 蛋白:25.7g 脂質:2.8g 食塩:2.84g	御飯 肉団子のクリームソースかけ ごぼうと平天の煮物 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:578kcal 蛋白:17.3g 脂質:20.7g 食塩:2.77g	御飯 あじの香味焼き れんこんと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) E:504kcal 蛋白:19.9g 脂質:10.8g 食塩:2.47g	御飯 鶏肉のやわらか煮 たこふくさ焼き からし菜とえのきの和え物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉いりこ風味) E:512kcal 蛋白:25.8g 脂質:15.6g 食塩:2.65g	
お		手作りみたらし餅(やわらか餅) E:73kcal 蛋白:0.4g 脂質:2.1g 食塩:0.30g	手作りオレンジフォンカップケーキ E:81kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	手作り桜ゼリー(抹茶あん添え) E:84kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.1g 食塩:0.09g	手作り紅茶パウンドケーキ E:170kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.12g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:128kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	
夕		御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) キャベツと豚肉の煮物 大根と平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(おくら・なめこ)いりこ風味 E:572kcal 蛋白:22.5g 脂質:17.5g 食塩:2.89g	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め かにシューマイ 小松菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(豆腐) E:548kcal 蛋白:20.6g 脂質:19.2g 食塩:2.72g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮 E:512kcal 蛋白:16.2g 脂質:17.4g 食塩:3.43g	中華丼 レモンチキン 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ・ニラ) 杏仁豆腐(ココの実) E:561kcal 蛋白:21.6g 脂質:20.2g 食塩:3.63g	御飯 白身魚のムニエル(マリネソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーとちくわのチヂミレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:500kcal 蛋白:24.4g 脂質:14.8g 食塩:3.12g	
計		E:1583kcal 蛋白:57.0g 脂質:48.5g 食塩:8.72g	E:1491kcal 蛋白:58.6g 脂質:39.7g 食塩:7.56g	E:1549kcal 蛋白:51.5g 脂質:47.2g 食塩:8.66g	E:1635kcal 蛋白:54.1g 脂質:51.3g 食塩:8.49g	E:1523kcal 蛋白:65.6g 脂質:39.3g 食塩:7.33g	
日付	6	7	8				
朝A	御飯 かにボール カリフラワーとアスパラのオーロラレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう) E:334kcal 蛋白:9.9g 脂質:5.5g 食塩:1.80g	御飯 シイラのハーブ焼き キャベツとハムの塩レモンサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:352kcal 蛋白:17.9g 脂質:5.9g 食塩:1.77g	御飯 チーズ入りミニオムレツ ブロッコリーと人参のフレンチレサラダ 味噌汁(筍・油揚げ) E:400kcal 蛋白:12.3g 脂質:12.1g 食塩:1.41g				
昼	御飯 さばの照り煮 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] かきたま汁 胡瓜のさっぱり漬け E:568kcal 蛋白:23.5g 脂質:19.6g 食塩:3.36g	桜のちらし寿司 大根としいたけの煮物 菜の花の練りごま和え 手作り茶碗蒸し(小柱・なんと) E:503kcal 蛋白:23.2g 脂質:13.1g 食塩:3.53g	焼きそば ほうれん草と絹揚げの煮浸し かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(大根・人参) E:535kcal 蛋白:16.6g 脂質:26.6g 食塩:3.58g				
お	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りカフェマドレーヌ E:143kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:135kcal 蛋白:3.3g 脂質:2.2g 食塩:0.04g				
夕	御飯 麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 大根とちりめんの生酢 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:493kcal 蛋白:22.9g 脂質:9.5g 食塩:2.88g	御飯 牛肉コロッケ・ウインナー(ケチャップソース) 大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ) E:553kcal 蛋白:16.1g 脂質:17.1g 食塩:3.29g	御飯 さけの若狭焼き ごぼうと鶏肉の煮物 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て オレンジ E:463kcal 蛋白:25.4g 脂質:8.4g 食塩:2.71g				
計	E:1503kcal 蛋白:57.8g 脂質:39.3g 食塩:8.19g	E:1552kcal 蛋白:59.2g 脂質:43.2g 食塩:8.79g	E:1532kcal 蛋白:57.5g 脂質:49.4g 食塩:7.74g				

4月4日(土)夕食/4月21日(火)朝食
『レモンチキン』/『クリームチキン』

ローストチキンにレモンソースを合わせたレモンチキンと、ローストチキンにクリームソースを合わせたクリームチキンが新商品で登場します。
レモンチキンは爽やかですっきりとしたレモンの風味をお楽しみいただけます。
クリームチキンはまるやかなクリームの風味をお楽しみいただけます。
2つの味をお楽しみに。
※写真は『レモンチキン』です。

4月6日(月)昼食
『鶏ちゃん』[岐阜県郷土料理]

鶏(けい)ちゃんとは、岐阜県の郷土料理でしょうゆや味噌をベースにしたタレに付け込んだ鶏肉をキャベツなどと焼いたシンプルな料理です。
地域や家庭、お店によって味付けが異なり、肉の切り方や野菜でも多様な味が楽しめます。
どんな鶏ちゃんが出るのか楽しみにしてお待ちください！

常食(御飯食)献立だより 2020年4月◇②

曜日 日付	月	火	水	木 9	金 10	土 11	日 12
朝A	<p>4月14日(火)おやつ 『手作りよもぎまんじゅう』</p>  <p>よもぎは独特の香りがあり、食用だけでなく万能薬としても使われていました。食用として使用する場合は若芽を使うため春がおいしく食べられます。風味豊かなよもぎを生地に練りこんでお饅頭を作りました。新緑の香りをお楽しみください。</p> 			御飯 大根とベーコンのコンソメ煮 うまい菜とえのきの香味ダレ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:347kcal 蛋白:9.3g 脂質:8.0g 食塩:2.09g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とアスパラの和風トレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て E:386kcal 蛋白:13.8g 脂質:9.4g 食塩:1.67g	きのこ雑炊 キャベツと豚肉の炒め物 小松菜とちくわの和風香味トレサラダ 昆布佃煮 E:356kcal 蛋白:8.9g 脂質:14.8g 食塩:2.50g	御飯 アスパラとウインナーのソテー 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・人参) E:418kcal 蛋白:9.5g 脂質:13.4g 食塩:2.19g
				御飯 ホッケの塩麹焼き ひじきと豚肉の炒め煮 もやしとニラの和え物 味噌汁(おくら・巻麴) E:489kcal 蛋白:23.6g 脂質:14.1g 食塩:2.54g	御飯 ハヤシライス キャベツとコーンのごま風味トレサラダ ヨーグルト E:522kcal 蛋白:16.5g 脂質:17.8g 食塩:1.49g	御飯 筑前煮 焼き豆腐の田楽(田楽味噌) 胡瓜のレモン酢和え すまし汁(ほうれん草・おつゆ麴) E:500kcal 蛋白:25.9g 脂質:8.9g 食塩:3.16g	御飯 赤魚の西京焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 チンゲン菜の真砂和え すまし汁(もずく・桜かまぼこ) E:476kcal 蛋白:28.6g 脂質:11.2g 食塩:3.01g
				鈴焼き E:85kcal 蛋白:1.3g 脂質:0.5g 食塩:0.05g	手作りぜんざい(もち麴) E:174kcal 蛋白:4.5g 脂質:0.4g 食塩:0.00g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:91kcal 蛋白:3.2g 脂質:4.3g 食塩:0.07g
				御飯 酢鶏 白菜とかまぼこの煮浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 高菜漬け E:617kcal 蛋白:17.9g 脂質:21.1g 食塩:2.80g	御飯 さんまの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 とろろの梅和え(はちみつねり梅) 味噌汁(わかめ・白ねぎ)いりこ風味 E:478kcal 蛋白:19.1g 脂質:12.7g 食塩:2.26g	御飯 白身魚のピカタ(コンソメソース) れんこんと平天の煮物 味噌汁(白菜・油揚げ) マンゴー缶 E:510kcal 蛋白:22.1g 脂質:12.5g 食塩:2.34g	御飯 豚肉のプルコギ風 じゃがいもと油揚げの煮物 もやしと錦糸卵の土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:581kcal 蛋白:19.3g 脂質:19.3g 食塩:2.65g
計	E:1537kcal 蛋白:52.0g 脂質:43.7g 食塩:7.48g	E:1559kcal 蛋白:54.0g 脂質:40.4g 食塩:5.41g	E:1504kcal 蛋白:59.0g 脂質:42.6g 食塩:8.12g	E:1566kcal 蛋白:60.7g 脂質:48.2g 食塩:7.91g			
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 さけのグリル ブロッコリーとしめじの香味玉ねぎトレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:351kcal 蛋白:16.8g 脂質:6.7g 食塩:1.75g	御飯 だし巻き卵 カリフラワーとピーマンの柚子トレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) E:334kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.8g 食塩:1.52g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜と玉ねぎのぼん酢和え 味噌汁(大根・えのき) E:342kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.4g 食塩:2.10g	御飯 白身魚の焼き浸し 白菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) E:312kcal 蛋白:13.7g 脂質:2.4g 食塩:1.78g	御飯 アスパラとウインナーのソテー 大根と平天の中華トレサラダ 味噌汁(キャベツ・筍)白味噌仕立て E:366kcal 蛋白:9.2g 脂質:8.1g 食塩:1.96g	御飯 卵ムース 味噌汁(じゃがいも・なめこ) りんご E:368kcal 蛋白:9.4g 脂質:7.9g 食塩:1.36g	御飯 たこボール もやしとピーマンの和風トレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) E:368kcal 蛋白:13.8g 脂質:7.2g 食塩:1.93g
	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツと平天の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう) E:600kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.0g 食塩:3.02g	御飯 えびシューマイ 中華スープ(サーサイ・人参・ささみ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:487kcal 蛋白:15.9g 脂質:10.1g 食塩:3.46g	御飯 さばの味噌煮 白菜といかのとろみ炒め もやしといんげんの塩ごまダレ和え すまし汁(豆腐) E:546kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.4g 食塩:2.46g	あさりの柳川井 ひじき大豆 味噌汁(かぼちゃ) 春キャベツの浅漬け風 E:498kcal 蛋白:17.0g 脂質:10.5g 食塩:3.69g	わかめうどん もやしと豚肉の炒め物 ブロッコリーとささみのマヨサラダ E:493kcal 蛋白:15.7g 脂質:19.5g 食塩:3.48g	御飯 かれの揚げ物(ねぎ塩ダレ) 山芋と鶏肉の煮物 キャベツと人参の大葉トレサラダ 味噌汁(小松菜・絹揚げ) E:474kcal 蛋白:24.1g 脂質:9.2g 食塩:2.37g	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 ほうれん草のじゃこ炒め 大根と人参の塩ナムル 味噌汁(あさり・えのき)麦白味噌仕立て E:505kcal 蛋白:26.4g 脂質:15.8g 食塩:3.26g
お	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) E:94kcal 蛋白:0.8g 脂質:3.7g 食塩:0.00g	手作りよもぎまんじゅう E:116kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	バタークッキー 紅茶 E:116kcal 蛋白:1.9g 脂質:2.1g 食塩:0.16g	手作りココアシフォンカップケーキ E:84kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.9g 食塩:0.08g	手作りプリン(カラメルソース) E:122kcal 蛋白:4.3g 脂質:4.8g 食塩:0.12g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:128kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	ワッフル E:73kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.8g 食塩:0.06g
	御飯 さわらの煮付け うまい菜とベーコンの炒め物 味噌かきたま汁 さくら漬け E:490kcal 蛋白:21.7g 脂質:16.1g 食塩:2.81g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 筍と豚肉の煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)白味噌仕立て E:564kcal 蛋白:20.7g 脂質:23.2g 食塩:2.36g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 小松菜と絹揚げの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(とろろ昆布・巻麴) E:522kcal 蛋白:20.0g 脂質:17.6g 食塩:2.37g	御飯 れんこんまんじゅう 大根と人参の金平 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 みかん缶 E:632kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.4g 食塩:3.14g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) うまい菜とかんぴょうの煮浸し 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(白菜・人参) E:519kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.6g 食塩:2.40g	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え すまし汁(おくら・おつゆ麴) E:585kcal 蛋白:20.4g 脂質:24.5g 食塩:2.33g	御飯 白身魚のムニエル(マスタードタルタルソース) 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(里芋・わかめ) E:555kcal 蛋白:26.3g 脂質:17.8g 食塩:2.67g
計	E:1536kcal 蛋白:62.7g 脂質:48.5g 食塩:7.58g	E:1502kcal 蛋白:52.1g 脂質:39.4g 食塩:7.40g	E:1526kcal 蛋白:54.5g 脂質:44.5g 食塩:7.10g	E:1526kcal 蛋白:49.3g 脂質:38.2g 食塩:8.70g	E:1500kcal 蛋白:50.6g 脂質:44.0g 食塩:7.95g	E:1555kcal 蛋白:54.6g 脂質:41.9g 食塩:6.15g	E:1501kcal 蛋白:68.1g 脂質:43.7g 食塩:7.92g

常食(御飯食)献立日より 2020年4月◇③◇

曜日 日付	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーとアスパラのフレンチレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) E:382kcal 蛋白:12.2g 脂質:10.6g 食塩:1.43g	御飯 クリームチキン チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(えのき・しめじ) E:329kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.3g 食塩:1.54g	御飯 ホッケの塩麴焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:421kcal 蛋白:17.9g 脂質:11.1g 食塩:2.08g	御飯 豚肉の筑前煮風 ブロッコリーと玉ねぎの香味ダレ和え 味噌汁(しろな・油揚げ) E:403kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.8g 食塩:1.77g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツのマリネ 味噌汁(わかめ・人参) E:328kcal 蛋白:9.7g 脂質:3.1g 食塩:2.43g	ちりめん雑炊 大根の豚そぼろ煮 アスパラとちくわのゆかり和え 金時豆煮 E:321kcal 蛋白:14.3g 脂質:3.0g 食塩:2.00g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と人参の和え物 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) E:339kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.8g 食塩:1.74g
	ねぎとろ丼 菜の花と鶏肉のソテー 味噌汁(大根・玉ねぎ)いりこ風味 洋なし缶 E:469kcal 蛋白:24.0g 脂質:8.8g 食塩:3.14g	御飯 さけの木の芽焼き 卵の花 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(キャベツ)白味噌仕立て E:529kcal 蛋白:23.6g 脂質:17.2g 食塩:2.84g	御飯 牛肉ともやしのオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 一口がんと胡瓜の煮物 味噌汁(小松菜・なめこ) E:507kcal 蛋白:21.4g 脂質:17.9g 食塩:2.74g	野菜かき揚げそば 絹揚げといんげんの煮物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:552kcal 蛋白:18.7g 脂質:18.5g 食塩:3.53g	筍御飯 さばの塩焼き 小松菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て 白菜の浅漬け風 E:546kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.3g 食塩:3.51g	御飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(からし菜・絹揚げ) E:622kcal 蛋白:26.6g 脂質:24.2g 食塩:2.75g	御飯 いわしの生姜煮 金平ごぼう 胡瓜の練りごま和え 豚汁(豚肉・里芋・大根・人参) E:507kcal 蛋白:17.3g 脂質:17.3g 食塩:2.04g
お	手作りサントケーキ(いちごジャム) E:84kcal 蛋白:1.9g 脂質:2.7g 食塩:0.12g	ビスコ E:100kcal 蛋白:1.4g 脂質:4.7g 食塩:0.00g	手作りやわらか桜餅(抹茶ソース) E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(こしあん) E:137kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	ペアプチシュー(チョコ・カスタード) E:77kcal 蛋白:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g	手作りきなこフォンカップケーキ E:84kcal 蛋白:1.9g 脂質:5.3g 食塩:0.08g	手作りおしろこ(あられ) E:162kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g
	御飯 肉じゃが(豚肉) 豆腐の味噌ダレかけ 白菜のレモン風味 すまし汁(うまい菜・花麴) E:580kcal 蛋白:20.7g 脂質:16.5g 食塩:2.82g	御飯 おでん れんこんと豚肉の金平 はちみつねり梅 E:588kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.8g 食塩:3.44g	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) キャベツと豚肉の煮物 ほうれん草の真砂和え 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て E:504kcal 蛋白:28.4g 脂質:12.5g 食塩:3.28g	御飯 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜と平天の炒め煮 大根とコーンの梅風味レサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味 E:509kcal 蛋白:18.3g 脂質:16.8g 食塩:2.46g	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 湯葉ひろろすの煮物 すまし汁(おくら・巻麴) ミルク寒天(いちごソース) E:633kcal 蛋白:19.9g 脂質:26.7g 食塩:2.43g	御飯 白身魚の揚げ浸し じゃがいもと昆布の煮物 ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(えのき・しいたけ) E:489kcal 蛋白:22.1g 脂質:9.8g 食塩:2.34g	御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) うまい菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(キャベツ・筍) 冷凍パイン E:483kcal 蛋白:17.5g 脂質:11.9g 食塩:2.82g
計	E:1515kcal 蛋白:58.7g 脂質:38.6g 食塩:7.52g	E:1547kcal 蛋白:58.7g 脂質:48.0g 食塩:7.82g	E:1540kcal 蛋白:69.2g 脂質:43.8g 食塩:8.14g	E:1602kcal 蛋白:50.8g 脂質:47.3g 食塩:7.79g	E:1584kcal 蛋白:54.2g 脂質:54.7g 食塩:8.44g	E:1516kcal 蛋白:64.9g 脂質:42.3g 食塩:7.17g	E:1491kcal 蛋白:50.2g 脂質:35.2g 食塩:6.63g
日付	27	28	29	30			
朝A	御飯 豚肉の野菜炒め 小松菜とちくわの塩ナムル 味噌汁(白菜・油揚げ) E:405kcal 蛋白:12.8g 脂質:12.5g 食塩:1.61g	御飯 白身魚のムニエル ブロッコリーとコーンの大葉レサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:310kcal 蛋白:13.4g 脂質:1.5g 食塩:1.45g	御飯 チンゲン菜とウインナーの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根・あさり) E:391kcal 蛋白:7.7g 脂質:8.9g 食塩:1.97g	御飯 卵ムース 白菜と平天のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) E:368kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.1g 食塩:1.94g	<div data-bbox="1564 1062 2085 1816" data-label="Complex-Block"> <p>4月21日(火)昼食 『さけの木の芽焼き』</p>  <p>木の芽焼きとは、山椒の若葉を用いたもので、魚介や野菜類の焼き物に木の芽を乗せたり、たれや味噌に入れ焼いたものです。木の芽のふくよかでみずみずしい風味がふっくらと旨味の詰まった鮭の味を引き立ててくれます。春の息吹を感じさせてくれる一品です。</p> </div>		
	御飯 子キンカレー 福神漬け カリフラワーとピーマンのバジル風味レサラダ ヨーグルト(あんずソース) E:541kcal 蛋白:17.3g 脂質:15.7g 食塩:2.13g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ごぼうと油揚げの味噌煮 もやしとカニカマの中華レサラダ 中華スープ(うまい菜・しいたけ) E:606kcal 蛋白:17.7g 脂質:21.6g 食塩:3.24g	御飯 干草蒸し 白菜と人参の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) マンゴー缶 E:503kcal 蛋白:21.0g 脂質:11.8g 食塩:2.37g	小えび御飯 さわらの西京焼き 筍と鶏肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 すまし汁(えのき・しめじ) E:453kcal 蛋白:23.7g 脂質:8.9g 食塩:2.55g			
お	おにぎりせんべい 飴湯 E:120kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作りマドレーヌ E:146kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:130kcal 蛋白:1.7g 脂質:5.5g 食塩:0.05g	<div data-bbox="2112 1062 2661 1816" data-label="Complex-Block"> <p>4月28日(火)朝食(パン食のみ) 『特製ほうじ茶飲料』</p>  <p>パン食の飲み物に新しい商品が登場します！今回は独特の香りと優しい味わいが特徴のほうじ茶を使用したほうじ茶飲料です。甘さ控えめですっきりとした味わいに仕上げられています。パンとの相性も抜群ですので一度お試しください。</p> </div>		
	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) ひじきと平天の炒り煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:542kcal 蛋白:21.0g 脂質:20.6g 食塩:2.63g	御飯 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌かきたま汁 キャベツの浅漬け風 E:454kcal 蛋白:22.3g 脂質:10.1g 食塩:2.89g	豚丼 黒豆がんもの煮物 胡瓜とささみの甘酢和え 味噌汁(山芋)白味噌仕立て E:620kcal 蛋白:21.4g 脂質:22.8g 食塩:3.14g	御飯 牛肉のすき煮 ふかしじゃがいも(ツナ) ほうれん草としいたけのピーナツ和え 味噌汁(もやし・わかめ) E:617kcal 蛋白:26.9g 脂質:21.2g 食塩:3.98g			
計	E:1608kcal 蛋白:51.9g 脂質:51.2g 食塩:6.61g	E:1516kcal 蛋白:55.3g 脂質:41.0g 食塩:7.81g	E:1563kcal 蛋白:50.4g 脂質:44.9g 食塩:7.48g	E:1569kcal 蛋白:63.3g 脂質:43.8g 食塩:8.53g			

