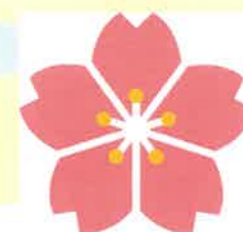


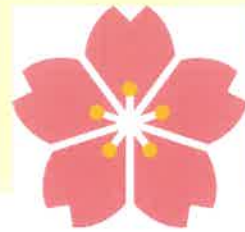


週間献立表

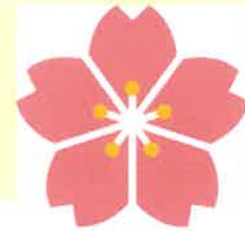


	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 味噌 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	赤飯 魚の塩麹焼き 小松菜の煮浸し フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 切り昆布の煮物 フルーツ 味噌汁	イベント お花見弁当	肉 うどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ おにぎり	御飯 五目卵焼き 切干し大根の煮物 ポテト サラダ 味噌汁	梅御飯 魚のくわ焼き 豆腐田楽 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 コロッケ フルーツ 味噌汁
夕	御飯 つくね焼 きゅうりの酢のもの 漬物 味噌汁	御飯 牛肉ユロッケ もやしとささみの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 小松菜と竹輪の炒め物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き じゃが芋のトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 魚のチリソース キャベツのごま和え 漬物 中華スープ	御飯 肉じゃが 揚げ茄子のおろし和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の煮付け ごぼう金平 漬物 すまし汁
日計	I総計 :1629kcal タンパク :59.6g 脂質 :47.6g 食繊維:12.5g 鉄 :6.0mg 食塩相:6.0g	I総計 :1541kcal タンパク :62.7g 脂質 :33.9g 食繊維:12.1g 鉄 :6.6mg 食塩相:7.6g	I総計 :1638kcal タンパク :54.2g 脂質 :43.7g 食繊維:9.5g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.2g	I総計 :1633kcal タンパク :51.8g 脂質 :41.1g 食繊維:7.7g 鉄 :2.8mg 食塩相:6.9g	I総計 :1639kcal タンパク :56.3g 脂質 :40.8g 食繊維:11.8g 鉄 :4.9mg 食塩相:6.1g	I総計 :1625kcal タンパク :65.5g 脂質 :36.9g 食繊維:17.8g 鉄 :6.6mg 食塩相:7.8g	I総計 :1666kcal タンパク :60.3g 脂質 :55.1g 食繊維:10.6g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.5g





週間献立表



	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
朝	御飯 キャベツの塩炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と厚揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜のそぼろ煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 魚の柚子焼き 茄子の南蛮 漬物 豚汁	御飯 チキンカレーライス マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	スタミナ丼 チンゲン菜としめじのソテー ゼリー 味噌汁	丸天うどん ごぼうとこんにゃくヒヨコ辛炒め おにぎり フルーツ	御飯 魚のムニエル なすのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 親子煮 コールスローサラダ 漬物 けんちん汁	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の煮物 フルーツ すまし汁
夕	御飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の油淋ソース かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 酢鶏 胡瓜のさっぱりサラダ 漬物 中華スープ	御飯 魚の味噌焼 大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ ピーマンとえのきオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 野菜のグリル ゴマだれソース フルーツ わかめスープ	御飯 魚のおろしがけ いんげんのバター醤油焼き 漬物 すまし汁
日計	エネルギー:1499kcal タンパク:50.9g 脂質:30.2g 食繊維:12.8g 鉄:4.5mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1557kcal タンパク:57.5g 脂質:37.0g 食繊維:11.3g 鉄:5.1mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1564kcal タンパク:52.1g 脂質:37.0g 食繊維:9.7g 鉄:4.2mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1715kcal タンパク:54.0g 脂質:54.1g 食繊維:14.0g 鉄:6.0mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1556kcal タンパク:53.1g 脂質:41.7g 食繊維:12.5g 鉄:5.8mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1626kcal タンパク:60.5g 脂質:33.6g 食繊維:10.9g 鉄:4.6mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1630kcal タンパク:58.5g 脂質:58.8g 食繊維:9.6g 鉄:4.7mg 食塩相:6.8g



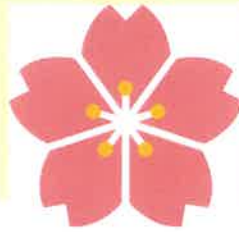
週間献立表



	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝	御飯 がんもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの肉そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜とウインナーの炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン 南瓜の豆乳煮 「ジャム」 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 タンドリーチキン ほうれん草のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の煮付け なすのオイスター炒め フルーツ かきたま汁	牛丼 いんげんとささみの炒め物 温泉玉子 すまし汁	スパゲッティ (法蓮草とベーコンのクリームスパ) スナップエンドウときのこのソテー フルーツ ハロン	御飯 魚のクリーム煮 キャベツのカレー風味炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 チキン南蛮 温奴 漬物 味噌汁	擬製豆腐 ブロッコリーとえびの炒め物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚の西京焼 キャベツの塩炒め 漬物 そうめん汁	御飯 チーズコロッケ ピーマンのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉のごま漬焼 春雨の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼 塩麻婆豆腐 漬物 すまし汁	御飯 かに玉風 いんげんの辛子和え フルーツ 中華スープ	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 大豆五目煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の竜田焼き 里芋の煮ころがし 漬物 すまし汁
日	1648kcal タバコ:58.6g	1499kcal タバコ:49.6g	1639kcal タバコ:63.7g	1711kcal タバコ:50.3g	1489kcal タバコ:52.4g	1758kcal タバコ:61.3g	1636kcal タバコ:55.4g
計	脂質:52.0g 食繊維:8.7g	脂質:37.5g 食繊維:9.5g	脂質:47.4g 食繊維:8.7g	脂質:51.4g 食繊維:11.8g	脂質:39.0g 食繊維:14.5g	脂質:60.6g 食繊維:10.7g	脂質:49.8g 食繊維:12.9g
	鉄:4.9mg 食塩相:6.5g	鉄:4.2mg 食塩相:6.6g	鉄:9.7mg 食塩相:6.2g	鉄:4.8mg 食塩相:7.0g	鉄:4.7mg 食塩相:6.4g	鉄:6.0mg 食塩相:7.2g	鉄:6.2mg 食塩相:8.4g



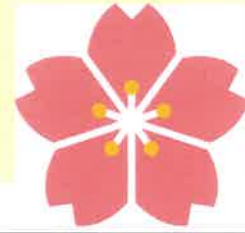
LEOC



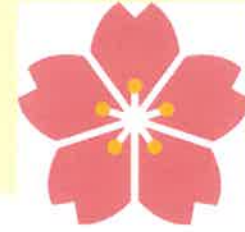
週間献立表



	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝	御飯 にらの卵とし みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーのかに風味あんかけ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのツナ炒め 漬物 味噌汁 乳製品	パン ポテトとウィンナーのソテー マカロニスープ 乳製品
昼	ソース焼そば 春巻き 中華スープ フルーツ おにぎり	御飯 チキンカツ スパゲティソテー フルーツ ワカメスープ	御飯 魚と豆腐の揚げ出し かぼちゃの含め煮 フルーツ すまし汁	チャンポン 鶏の唐揚げ 葱ソース フルーツ おにぎり	御飯 魚の南部焼き 茶碗蒸し フルーツ すまし汁	ポークカレー 薬味 ナムル エビフライ1本 コンソメスープ ヨーグルト	御飯 揚げ鶏ねぎソースかけ がんもの煮物 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 すまし汁	御飯 魚のタルタル焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉とやさいの炒め 厚揚げとさつま芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼 里芋の煮物 漬物 茶そば汁	御飯 中華風炒り卵 漬物 春雨の和え物 中華スープ	御飯 鶏肉の治部煮 いんげんの胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き 田楽 フルーツ すまし汁
日 計	1人1日:1574kcal タンパク:50.5g 脂質:40.9g 食繊維:9.7g 鉄:9.0mg 食塩相:6.9g	1人1日:1563kcal タンパク:57.5g 脂質:35.4g 食繊維:13.3g 鉄:4.5mg 食塩相:6.7g	1人1日:1530kcal タンパク:53.8g 脂質:32.7g 食繊維:12.7g 鉄:5.2mg 食塩相:5.6g	1人1日:1531kcal タンパク:62.4g 脂質:30.7g 食繊維:13.0g 鉄:4.9mg 食塩相:6.5g	1人1日:1730kcal タンパク:63.0g 脂質:58.1g 食繊維:8.1g 鉄:6.1mg 食塩相:7.1g	1人1日:1518kcal タンパク:53.0g 脂質:30.6g 食繊維:11.4g 鉄:4.0mg 食塩相:8.1g	1人1日:1791kcal タンパク:63.7g 脂質:66.2g 食繊維:13.2g 鉄:4.8mg 食塩相:7.7g



週間献立表



	4月29日(月)	4月30日(火)					
朝	御飯 肉団子のクリーム煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のそぼろ 煮 味付けのり 味噌汁 乳製品					
昼	御飯 白身魚のムニエル粒マスタード ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	菜飯 鶏肉の 梅味噌焼 揚げ出し豆腐 フルーツ 豚汁					
夕	御飯 干草焼き もやしの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の五目炒め 小松菜の 胡麻和え 漬物 味噌汁					
日 計	エネルギー:1655kcal タンパク:55.5g 脂質:50.8g 食繊維:9.7g 鉄:4.5mg 食塩相当:7.7g	エネルギー:1670kcal タンパク:58.8g 脂質:47.5g 食繊維:11.3g 鉄:5.4mg 食塩相当:7.1g					