



	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5月4日 (日)	
朝食	オニオンスクランブル ウイナーと野菜のソテー スパゲッティサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	チキンナゲット ポテトサラダ ちくぜん煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳	野菜のスクランブルエッグ ひじきと枝豆の煮物 ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 昆布イリチー 生野菜サラダ・汁物・牛乳	肉野菜炒め 和風スパゲッティ にんじんしりしり 生野菜サラダ・汁物・牛乳	温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め かぼちゃサラダ 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ミートオムレツ コーンじゃがバター風味 肉じゃが 生野菜サラダ・汁物・牛乳	
	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	A ご飯	
	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	B パン・ジャム・マーガリン	
	栄養価 Aご飯	E P F C S 945 25.7 36.6 139.0 2.7	E P F C S 988 31.3 30.5 154.6 5.1	E P F C S 772 24.7 19.6 135.3 3.0	E P F C S 701 22.0 14.2 122.7 3.4	E P F C S 835 28.7 20.0 139.5 4.3	E P F C S 803 24.4 22.6 133.4 3.0	E P F C S 856 27.0 24.7 143.4 2.6
	Bパン	825 25.6 43.0 85.5 3.8 kcal g g g g	868 31.2 36.9 107.7 6.2 kcal g g g g g	652 24.6 26.0 81.8 4.1 kcal g g g g g	581 21.9 20.6 79.4 4.5 kcal g g g g g	715 28.6 26.4 93.0 5.4 kcal g g g g g	683 24.3 29.0 82.5 4.1 kcal g g g g g	736 26.9 31.1 89.9 3.7 kcal g g g g g
昼食	豚肉と白菜のクリーム煮 小松菜とえのきのみぞれ和え ショコラプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	タンメン 肉団子の旨煮 プリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	たれかつ丼 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え 水餅(いちご) 生野菜サラダ ご飯・汁物	ミックスうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え シークワサーゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚ロース肉の照り生姜焼き 白菜の塩昆布和え バナナ 生野菜サラダ ご飯・汁物	ベーコンときのこの クリームスパゲティ ブロッコリーのマスタードマヨ和え パームクーヘン 生野菜サラダ ご飯・汁物	牛肉と野菜のすき焼き丼 ミックスサラダ 黒糖ケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	
	栄養価 Aご飯	E P F C S 699 18.3 17.3 124.1 3.5	E P F C S 1,171 35.5 21.7 208.7 11.2	E P F C S 1,327 25.1 35.1 233.9 5.2	E P F C S 935 22.0 10.7 188.3 6.8	E P F C S 766 24.1 17.9 127.6 3.9	E P F C S 1,146 29.1 31.0 201.4 3.6	E P F C S 1,157 27.9 22.6 218.1 4.4
	699 18.3 17.3 124.1 3.5 kcal g g g g	1,171 35.5 21.7 208.7 11.2 kcal g g g g g	1,327 25.1 35.1 233.9 5.2 kcal g g g g g	935 22.0 10.7 188.3 6.8 kcal g g g g g	766 24.1 17.9 127.6 3.9 kcal g g g g g	1,146 29.1 31.0 201.4 3.6 kcal g g g g g	1,157 27.9 22.6 218.1 4.4 kcal g g g g g	
	魚を 食べよう	魚を 食べよう	魚を 食べよう					
	ハンバーグ ジンジャーソース ハムとひじきの中華サラダ 杏仁フルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	照り煮チキン もやしとほうれん草のカレーチャブチエ きなこわらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	魚の生姜煮 根菜の田舎風 中学芋 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚挽肉と野菜の塩炒め 小松菜の香味浸し つぶあん大福(よもぎ) 生野菜サラダ ご飯・汁物	チキンソテー メキシカンソース キャベツの中華和え チョコケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚しゃぶのピリ辛 サラダ仕立て じゃが芋の甘辛炒め フルーツヨーグルト 生野菜サラダ ご飯・汁物	親子炒り玉子 白滝ときのこのピリ辛炒め カスタードプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	
栄養価 Aご飯	E P F C S 762 26.4 16.6 131.4 5.3	E P F C S 879 30.8 17.9 154.2 3.8	E P F C S 833 23.8 25.8 124.0 3.7	E P F C S 582 16.0 11.1 110.1 4.2	E P F C S 800 33.0 25.1 115.3 3.5	E P F C S 808 25.2 24.0 127.2 3.7	E P F C S 841 33.3 27.4 118.2 3.9	
762 26.4 16.6 131.4 5.3 kcal g g g g	879 30.8 17.9 154.2 3.8 kcal g g g g g	833 23.8 25.8 124.0 3.7 kcal g g g g g	582 16.0 11.1 110.1 4.2 kcal g g g g g	800 33.0 25.1 115.3 3.5 kcal g g g g g	808 25.2 24.0 127.2 3.7 kcal g g g g g	841 33.3 27.4 118.2 3.9 kcal g g g g g		

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。