

朝食 

4月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
				1日	2日	3日					
				鶏肉と白菜の中華煮 春雨サラダ	ウィンナーシチュー フルーツ	豚肉と玉葱の和風炒め 茄子のガーリックマリネ					
				Rice & Soup				Bread			
				E 609 P 23.0 F 17.3 食塩相当量 4.4	E 753 P 19.8 F 35.2 食塩相当量 4.7	E 677 P 26.1 F 21.6 食塩相当量 4.4					
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日					
	鮭の塩焼き 切干大根の酢の物	鶏むね肉のチーズ焼き 温野菜サラダ	ハムエッグ スナッペンどうのフレンチ風	牛肉と蓮根の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え	ミートボールポトフ デザート	ふんわり揚げの そばろあんかけ ピリ辛塩キャベツ					
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup				
E 450 P 22.2 F 4.4 食塩相当量 3.8		E 508 P 28.8 F 9.0 食塩相当量 1.8		E 549 P 20.1 F 29.5 食塩相当量 3.8		E 678 P 24.2 F 18.9 食塩相当量 4.7					
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日					
	鯖の塩焼き さつま揚げの卵とじ	牛肉じゃが きのこおくら	トマトスクランブルエッグ ポテトサラダ	厚揚げと野菜の味噌炒め とろろいも	ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 うの花炒り煮					
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup				
E 664 P 25.3 F 24.1 食塩相当量 3.1		E 664 P 19.7 F 13.7 食塩相当量 4.7		E 580 P 20.9 F 30.4 食塩相当量 4.1		E 574 P 22.8 F 17.7 食塩相当量 2.6					
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日					
	めばるの照り焼き 茄子の生姜醤油和え	肉野菜炒め 納豆	オムレツ& ハッシュドポテト デザート	鮭ハンバーグ 大根と水菜のサラダ	フランクフルト &野菜ソテー カリフラワーのカレーマリネ	五目炒飯 エビ風味しゅうまい					
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup				
E 547 P 19.4 F 16.0 食塩相当量 3.1		E 610 P 23.5 F 19.6 食塩相当量 3.4		E 611 P 14.4 F 28.0 食塩相当量 3.8		E 490 P 16.8 F 10.8 食塩相当量 2.5					
25日	26日	27日	28日	29日	30日						
	鱈のもろみ漬焼き じゃが芋の明太ソテー	イカと白菜のピリ辛炒め 若布とザーサイの和え物	ウィンナー& ジャーマンポテト コンビネーションサラダ		ミックススクランブルエッグ ツナと大根のサラダ						
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup						
E 548 P 23.1 F 11.6 食塩相当量 3.0		E 490 P 19.4 F 9.5 食塩相当量 5.3		E 673 P 19.0 F 41.7 食塩相当量 4.7		E 638 P 27.1 F 29.8 食塩相当量 4.3					

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

夕食 

4月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																	
				1日	2日	3日																																	
				<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">Welcome menu</p> <p>ハンバーグステーキ & エビフライ</p> <p>カラフルサラダ デザート</p>  </div>		かわいいの唐揚げ さっぱり葱ソース 蒸し鶏のピリ辛和え デザート Rice & Soup	鶏南蛮うどん 竹輪のお好み揚げ サラタケ葱塩 Rice																																
				<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>769</td><td>32.8</td><td>14.0</td><td>5.4</td> <td>826</td><td>31.2</td><td>14.8</td><td>10.1</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	769	32.8	14.0	5.4	826	31.2	14.8	10.1																		
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
769	32.8	14.0	5.4	826	31.2	14.8	10.1																																
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																																	
	豚プルコギ さつま芋の甘煮 海藻サラダ Rice & Soup	きのこあんかけ炒飯 しゅうまい デザート Soup	鶏肉の唐揚げ 若竹煮 おくらのごま和え Rice & Soup	タンメン 焼き餃子 デザート Rice	白身魚のパン粉焼き 白菜とベーコンのクリーム煮 ブロッコリーのスパイシー和え Rice & Soup	牛 丼 冷 奴 きのこの和え物 Soup																																	
				<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>793</td><td>30.1</td><td>17.0</td><td>3.2</td> <td>806</td><td>28.9</td><td>20.7</td><td>5.5</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	793	30.1	17.0	3.2	806	28.9	20.7	5.5	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>924</td><td>34.8</td><td>32.7</td><td>3.9</td> <td>938</td><td>33.3</td><td>19.5</td><td>7.2</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	924	34.8	32.7	3.9	938	33.3	19.5	7.2
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
793	30.1	17.0	3.2	806	28.9	20.7	5.5																																
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
924	34.8	32.7	3.9	938	33.3	19.5	7.2																																
				<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>848</td><td>33.9</td><td>22.6</td><td>5.9</td> <td>939</td><td>31.3</td><td>39.4</td><td>4.4</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	848	33.9	22.6	5.9	939	31.3	39.4	4.4																		
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
848	33.9	22.6	5.9	939	31.3	39.4	4.4																																
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																																	
	鶏肉の黒胡椒焼き かぼちゃコロッケ もずく酢 Rice & Soup	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; text-align: center; font-size: small;"> 免疫力アップフェア Immunity up fair </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">豚しゃぶ納豆ソース</p> たまご豆腐 春雨スープ Soup	鮭のタルタル焼き 人参のそぼろ炒め 白菜の柚子香和え Rice & Soup	チーズ包みメンチカツ & カニクリーミーコロッケ 金平ごぼう 切干大根のさっぱり和え Rice & Soup	牛焼肉サラダ仕立て 高野豆腐の煮物 もやしの青じそ風味 Rice & Soup	キーマカレー 帆立風味フライ たまごサラダ Soup																																	
				<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>908</td><td>37.3</td><td>28.4</td><td>3.2</td> <td>846</td><td>38.6</td><td>19.6</td><td>3.3</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	908	37.3	28.4	3.2	846	38.6	19.6	3.3	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>948</td><td>24.4</td><td>30.6</td><td>4.6</td> <td>969</td><td>29.9</td><td>39.7</td><td>4.6</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	948	24.4	30.6	4.6	969	29.9	39.7	4.6
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
908	37.3	28.4	3.2	846	38.6	19.6	3.3																																
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
948	24.4	30.6	4.6	969	29.9	39.7	4.6																																
				<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>931</td><td>33.8</td><td>35.2</td><td>5.9</td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	931	33.8	35.2	5.9																						
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
931	33.8	35.2	5.9																																				
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																																	
	豚肉の葱南蛮 根菜の煮物 なめたけおろし Rice & Soup	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; text-align: center; font-size: small;"> 免疫力アップフェア Immunity up fair </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">ピリ辛トマトチキン ガーリックポウル</p> イタリアンサラダ コーンスープ Soup	麻婆豆腐 中華ポテト 小松菜のピーナッツ和え Rice & Soup	ハヤシライス カレーコロッケ アスパラサラダ Soup	豚肉の味噌炒め エリンギと彩り野菜の香味だれ フルーツ Rice & Soup	鯖の竜田揚げ ピリ辛ビーフン ほうれん草とえのきの和え物 Rice & Soup																																	
				<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,007</td><td>36.4</td><td>32.9</td><td>5.4</td> <td>996</td><td>33.0</td><td>36.3</td><td>3.9</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	1,007	36.4	32.9	5.4	996	33.0	36.3	3.9	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>954</td><td>24.8</td><td>36.7</td><td>6.3</td> <td>910</td><td>33.6</td><td>31.7</td><td>5.5</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	954	24.8	36.7	6.3	910	33.6	31.7	5.5
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
1,007	36.4	32.9	5.4	996	33.0	36.3	3.9																																
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
954	24.8	36.7	6.3	910	33.6	31.7	5.5																																
				<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,003</td><td>32.7</td><td>40.4</td><td>4.2</td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	1,003	32.7	40.4	4.2																						
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
1,003	32.7	40.4	4.2																																				
25日	26日	27日	28日	29日	30日																																		
	チキンピザ焼き ひじき煮 デザート Rice & Soup	具沢山ほうとう ミニ豆腐ハンバーグ 炊き込みご飯 Rice & Soup	ポークジンジャー 大根のかにかまあんかけ ごぼうサラダ Rice & Soup	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="color: green; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">昭和の日</p>  </div>	鮭の柚子味噌焼き ベーコンと切干大根の炒め物 いんげんのピーナッツ和え Rice & Soup																																		
				<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>870</td><td>37.2</td><td>28.9</td><td>4.0</td> <td>750</td><td>29.4</td><td>12.2</td><td>7.3</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	870	37.2	28.9	4.0	750	29.4	12.2	7.3	<table border="1"> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>949</td><td>33.8</td><td>35.0</td><td>4.9</td> <td>711</td><td>37.2</td><td>13.7</td><td>3.9</td> </tr> </table>		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	949	33.8	35.0	4.9	711	37.2	13.7	3.9
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
870	37.2	28.9	4.0	750	29.4	12.2	7.3																																
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
949	33.8	35.0	4.9	711	37.2	13.7	3.9																																

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※ E : エネルギー P : たんぱく質 F : 脂質