

月 4/28	火 29	水 30	木 5/1	金 2
<p>●わかめご飯</p> <p>●豚肉と蓮根のネギ味噌焼</p> <p>●木綿豆腐と椎茸の煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 15.5g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 6.0g</p>	<p><b>昭和の日</b></p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の酸辣あん</p> <p>●オクラと枝豆がんもの煮物</p> <p>●ほうれん草の土佐和え</p> <p>●里芋のバターソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 13.6g [炭水化物] 77.5g [食物繊維量] 4.6g</p>	<p>●山菜おこわ</p> <p>●鶏肉のおろし煮</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●ブロッコリーのドレッシング和え</p> <p>●タコと枝豆のマリネ風</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 22.4g [脂質] 14.9g [炭水化物] 65.2g [食物繊維量] 6.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●対馬とんちゃん</p> <p>●ポパイエッグ</p> <p>●5種のきのこソテー</p> <p>●カリフラワーとコーンのドレッシング和</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 15.7g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 5.8g</p>
5	6	7	8	9
<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>	<p>●ご飯</p> <p>●プリの磯辺焼き</p> <p>●トマトのイタリアンソテー</p> <p>●豆腐グラタン</p> <p>●絹さやと人参のドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 14.1g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●中華風肉じゃが</p> <p>●きのこきんぴら</p> <p>●さつまいものオレンジ煮</p> <p>●大根のなめこおろし和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 7.6g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 8.3g</p>	<p>●そばめし</p> <p>●プーレオヴィネグル</p> <p>●里芋のドライカレー</p> <p>●大根と胡瓜・薄揚げのおすわい</p> <p>●アスパラのアーモンド和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 17.8g [炭水化物] 63.5g [食物繊維量] 4.1g</p>
12	13	14	15	16
<p>●菜飯</p> <p>●シルバーのピリ辛煮</p> <p>●イカフライ</p> <p>●豆苗と人参のソテー</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 13.1g [炭水化物] 73.8g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ジュシー</p> <p>●おかず(沖縄風)</p> <p>●イカのバジル天ぷら</p> <p>●水菜とズッキーニのマリネ</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 18.3g [炭水化物] 66.4g [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ししゃもの南蛮漬け</p> <p>●きのこのバターソテー</p> <p>●豆腐のキーマカレー風</p> <p>●春菊のピーナツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 16.0g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の明太マヨ焼き</p> <p>●芋きんとん</p> <p>●トマトのネギだれ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 13.1g [炭水化物] 77.8g [食物繊維量] 3.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏のマーマレード焼き</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●インゲンの胡麻和え</p> <p>●キャベツと胡瓜の即席漬け</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 16.3g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 3.9g</p>
19	20	21	22	23
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の酒粕煮</p> <p>●オムレツ デミグラスソース</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●ほうれん草と切干のドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.5g [食物繊維量] 3.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ねぎまソテー</p> <p>●巣ごもり卵</p> <p>●かぶとトマトのマリネ</p> <p>●里芋のピーナツ味噌和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 13.1g [炭水化物] 73.9g [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●稲荷ご飯</p> <p>●サスのトマトソース</p> <p>●石垣豆腐</p> <p>●アスパラとハムのアーモンド和え</p> <p>●クリームロールキャベツ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 22.1g [脂質] 17.3g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 3.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏唐揚げ ケチャップあんかけ</p> <p>●かぶのお浸し</p> <p>●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え</p> <p>●大根と人参の含め煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 17.5g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 4.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉の麻婆ソース</p> <p>●タラモサラダ</p> <p>●小松菜と桜海老のソテー</p> <p>●胡瓜とイカの酢物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 17.8g [炭水化物] 60.6g [食物繊維量] 5.4g</p>
26	27	28	29	30
<p>●ご飯</p> <p>●豚肉と茄子の生姜炒め</p> <p>●インゲンと人参のくるみ和え</p> <p>●チンゲン菜の中華炒め</p> <p>●厚揚げのクロックムッシュ風</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 18.1g [炭水化物] 65.6g [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>●わかめご飯</p> <p>●トッカルビ</p> <p>●南瓜と人参の照り煮</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 15.8g [炭水化物] 75.0g [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの治部煮</p> <p>●茄子の挽肉あんかけ</p> <p>●じゃがいもきんぴら</p> <p>●ブロッコリーのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 9.8g [炭水化物] 79.4g [食物繊維量] 6.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●長崎ちゃんぽん炒め</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●春菊の土佐和え</p> <p>●絹さやのピーナツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.4g [炭水化物] 76.6g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のチヨルバ(トマト煮)</p> <p>●菜花のお浸し</p> <p>●山菜のカレー炒め</p> <p>●茄子と麩・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.7g [炭水化物] 60.4g [食物繊維量] 4.1g</p>

月 4/28	火 29	水 30	木 5/1	金 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サスの柚子胡椒ムニエル</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</li> <li>●アスパラの和風胡麻炒め</li> <li>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</li> </ul>	<p><b>昭和の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ビーフストロガノフ</li> <li>●白菜のクリーム煮</li> <li>●じゃがいものずんだ和え</li> <li>●インゲンの胡麻和え</li> <li>●ペペロンこんにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のお好み焼き風</li> <li>●コーンのかき揚げ</li> <li>●牛肉のしぐれ煮</li> <li>●海藻と水菜のサラダ</li> <li>●チンゲン菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●赤魚のシークワーサーマリネ</li> <li>●じゃがいもの担々ソース</li> <li>●白菜と胡瓜の梅肉和え</li> <li>●ほうれん草の白和え</li> <li>●タコの唐揚げ</li> </ul>
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 14.0g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 6.8g		[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 17.6g [炭水化物] 67.7g [食物繊維量] 6.8g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 60.2g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 15.8g [炭水化物] 73.3g [食物繊維量] 4.9g
5	6	7	8	9
<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和風しょうがチャーハン</li> <li>●豚肉の上海ソテー</li> <li>●大豆サラダ</li> <li>●マカロニのケチャップ煮</li> <li>●芋煮</li> <li>●かぶの漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバのわさび味噌焼き</li> <li>●茄子と木綿豆腐の煮物</li> <li>●チンゲン菜とコーンのドレッシング和え</li> <li>●かぶとリンゴのレモン和え</li> <li>●アスパラとベーコンのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのケチャップあんかけ</li> <li>●冬瓜と絹さやの煮物</li> <li>●辛子蓮根ソテー</li> <li>●南瓜の胡麻味噌がけ</li> <li>●ほうれん草の海苔和え</li> </ul>
		[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 13.1g [炭水化物] 69.5g [食物繊維量] 14.3g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 18.5g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 12.6g [炭水化物] 81.6g [食物繊維量] 6.6g
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の塩麹中華炒め</li> <li>●あんぱやし</li> <li>●ツナ大根</li> <li>●胡瓜とタコの酢物</li> <li>●ピーマンの塩昆布和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のヨーグルト味噌焼き</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●白菜とコーンのドレッシング和え</li> <li>●カリフラワーチーズ</li> <li>●茄子の即席漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たけのこピラフ</li> <li>●チキンカチャトウラー</li> <li>●かぶとがんもの煮物</li> <li>●胡瓜のソムタム</li> <li>●こんにやくきんぴら</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚肉の胡麻バジル焼き</li> <li>●高野豆腐の市松煮</li> <li>●大根サラダ</li> <li>●白菜のレモン漬け</li> <li>●ブロッコリーのマヨポン和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーの韓国風焼き</li> <li>●いとこ煮</li> <li>●キノコのケチャップソテー</li> <li>●ささみと胡瓜の梅肉和え</li> <li>●南瓜サラダ</li> </ul>
[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 16.2g [炭水化物] 72.4g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 13.5g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 18.3g [炭水化物] 63.8g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 16.3g [炭水化物] 64.2g [食物繊維量] 3.4g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 16.6g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 5.0g
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>●芋ご飯</li> <li>●鶏肉のムニエル きのこソース</li> <li>●冬瓜とインゲンの煮物</li> <li>●ザワークラウト</li> <li>●じゃがいものスープカレー煮</li> <li>●ブロッコリーの中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の味噌バター焼き</li> <li>●大根と椎茸・生麩の田楽</li> <li>●スパゲティサラダ</li> <li>●イカのガーリックソテー</li> <li>●もやしのツナ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●すき焼き風煮</li> <li>●蓮根きんぴら</li> <li>●春雨の生姜和え</li> <li>●シーフードゼリ寄せ</li> <li>●マッシュポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆかりご飯</li> <li>●タラのカレーチーズパン粉焼き</li> <li>●菜の花と人参のくるみ and え</li> <li>●カリフラワーの若菜和え</li> <li>●海老しゅうまい</li> <li>●かき揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●赤魚の抹茶揚げ</li> <li>●揚げ茄子のカニあんかけ</li> <li>●しらたきのそぼろ炒め</li> <li>●オクラとじゃがいもの煮物</li> <li>●小松菜のしらす和え</li> </ul>
[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 17.7g [炭水化物] 64.2g [食物繊維量] 8.3g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.9g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 15.9g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 14.7g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.7g
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏ごぼうご飯</li> <li>●鮭のレモンバター焼き</li> <li>●ピリ辛もやし</li> <li>●がんと大根の煮物</li> <li>●エビカツ</li> <li>●キャベツの胡麻酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのバーベキュー焼き</li> <li>●さつまいものオレンジ煮</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●キャベツの中華炒め</li> <li>●チンゲン菜のドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●しそチーズ豚天</li> <li>●マカロニのコンソメ煮</li> <li>●ほうれん草のわさび和え</li> <li>●巣ごもり卵</li> <li>●胡瓜とベーコンのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●じゃがいもの中華ポトフ</li> <li>●紅白なます</li> <li>●茄子のはさみ揚げ</li> <li>●ズッキーニのピリ辛ソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭と舞茸のご飯</li> <li>●赤魚のドレッシングソース</li> <li>●南瓜のピザ風</li> <li>●コーンココロケ</li> <li>●ぜんまいのくるみ and え</li> <li>●じゃがいものずんだ和え</li> </ul>
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 16.8g [炭水化物] 65.6g [食物繊維量] 3.0g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 18.5g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 2.8g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.7g [炭水化物] 72.4g [食物繊維量] 9.1g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 14.2g [炭水化物] 73.1g [食物繊維量] 7.9g

月 4/28	火 29	水 30	木 5/1	金 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚肉と蓮根のネギ味噌焼</li> <li>●インゲンと人参・南瓜の煮物</li> <li>●菜の花の辛子和え</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<p><b>昭和の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●カレイの酸辣あん</li> <li>●はんぺんと人参の煮物</li> <li>●ほうれん草の土佐和え</li> <li>●里芋のバター焼き</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●山菜チャーハン</li> <li>●鶏肉の揚げおろし煮</li> <li>●ズッキーニとエリンギのソテー</li> <li>●マッシュポテト</li> <li>●あいませ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●対馬とんちやん</li> <li>●アスパラのガーリックソテー</li> <li>●ポパイエッグ</li> <li>●カリフラワーのドレッシング和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>
[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.9g [カリウム] 819g [リン] 222g		[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.0g [カリウム] 660g [リン] 262g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 21.1g [カリウム] 1,013g [リン] 241g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 24.3g [カリウム] 659g [リン] 267g
5	6	7	8	9
<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●太刀魚の磯辺揚げ</li> <li>●大根と麩・フキの煮物</li> <li>●マカロニグラタン</li> <li>●絹さやと人参のドレッシング和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●中華風肉じゃが</li> <li>●きのこきんぴら</li> <li>●さつまいものオレンジ煮</li> <li>●大根のなめこおろし和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●そばめし</li> <li>●プーレオヴィネグル</li> <li>●ちくわの南蛮漬</li> <li>●大根きんぴら</li> <li>●トマトサラダ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>
		[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 14.5g [カリウム] 523g [リン] 233g	[エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.6g [脂質] 19.5g [カリウム] 817g [リン] 212g	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.7g [カリウム] 761g [リン] 221g
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>●菜飯</li> <li>●鮭のピリ辛煮</li> <li>●コーンコロッケ</li> <li>●蓮根の春雨サラダ</li> <li>●もやしのわさび和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ジュシー</li> <li>●おかず(沖繩風)</li> <li>●イカのバジル天ぷら</li> <li>●水菜とズッキーニのマリネ</li> <li>●菜の花の辛子和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ししゃもの南蛮漬</li> <li>●春巻き</li> <li>●豆腐のキーマカレー風</li> <li>●春菊のピーナツ和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サスの明太マヨ焼き</li> <li>●さつまいもきんとん</li> <li>●トマトのネギだれ</li> <li>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏のマーマレード焼き</li> <li>●炒り豆腐</li> <li>●インゲンのミックスナッツ和え</li> <li>●キャベツと胡瓜の即席漬</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>
[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 14.3g [カリウム] 694g [リン] 230g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 22.0g [カリウム] 799g [リン] 281g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.6g [カリウム] 630g [リン] 276g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 14.7g [カリウム] 688g [リン] 241g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 17.7g [カリウム] 705g [リン] 228g
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の酒粕煮</li> <li>●もやしとベーコンの中華炒め</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●ほうれん草と切干のドレッシング和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ねぎまソテー</li> <li>●蓮根のかき揚げ</li> <li>●かぶとトマトのマリネ</li> <li>●里芋のピーナツ味噌和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●稲荷ご飯</li> <li>●白身フライのトマトソース</li> <li>●豆腐の挽肉のせ焼き</li> <li>●人参の昆布和え</li> <li>●アスパラのアーモンド和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏唐揚げのケチャップあんかけ</li> <li>●かぶのお浸し</li> <li>●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え</li> <li>●カレーコロッケ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚肉の麻婆ソース</li> <li>●椎茸と南瓜の天ぷら</li> <li>●白菜の漬物</li> <li>●胡瓜とイカの酢物</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>
[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 16.6g [カリウム] 693g [リン] 232g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 17.9g [カリウム] 686g [リン] 219g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 22.3g [カリウム] 683g [リン] 272g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 18.4g [カリウム] 718g [リン] 233g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 19.8g [カリウム] 825g [リン] 263g
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚肉と茄子の生姜炒め</li> <li>●インゲンと人参のくるみ和え</li> <li>●大根のナムル</li> <li>●厚揚げのクロックムッシュ風</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●トッカルビ</li> <li>●人参と長芋の照り煮</li> <li>●小松菜のお浸し</li> <li>●アスパラとベーコンのソテー</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の治部煮</li> <li>●茄子のきのこあんかけ</li> <li>●じゃがいもきんぴら</li> <li>●ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●長崎ちゃんぽん炒め</li> <li>●中華ポトフ</li> <li>●春菊の土佐和え</li> <li>●絹さやのピーナツ和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏肉のチヨルパ(トマト煮)</li> <li>●菜花のお浸し</li> <li>●山菜のカレー炒め</li> <li>●かぶと麩・チンゲン菜の煮物</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>
[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 26.8g [カリウム] 521g [リン] 258g	[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.5g [カリウム] 841g [リン] 203g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 14.5g [カリウム] 821g [リン] 268g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 18.3g [カリウム] 878g [リン] 172g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 17.0g [カリウム] 746g [リン] 223g

月 4/28	火 29	水 30	木 5/1	金 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サスの柚子胡椒ムニエル</li> <li>●さつまいものわさびチーズ焼き</li> <li>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</li> <li>●大根の市松煮</li> <li>●小松菜のお浸し</li> </ul>	<p><b>昭和の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ビーフストロガノフ</li> <li>●白菜のクリーム煮</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> <li>●インゲンの胡麻和え</li> <li>●ペペロンこんにくやく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のお好み焼き風</li> <li>●大根とじゃがいものポトフ</li> <li>●しぐれ煮</li> <li>●春雨の中華風和え</li> <li>●チンゲン菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●タラのシークワサーマリネ</li> <li>●たけのこのかき揚げ</li> <li>●白菜と胡瓜の梅肉和え</li> <li>●ほうれん草の白和え</li> <li>●マッシュ焼き</li> </ul>
[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.8g [カリウム] 652g [リン] 251g		[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 24.3g [カリウム] 705g [リン] 233g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 20.8g [カリウム] 802g [リン] 264g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 24.2g [カリウム] 793g [リン] 238g
5	6	7	8	9
<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和風しょうがチャーハン</li> <li>●豚肉の上海ソテー</li> <li>●椎茸とさつまいもの天ぷら</li> <li>●厚揚げのケチャップ煮</li> <li>●芋煮</li> <li>●かぶのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバのわさび味噌焼き</li> <li>●茄子と車麩の煮物</li> <li>●チンゲン菜とコーンのドレッシング和え</li> <li>●かぶとリンゴのレモン和え</li> <li>●アスパラのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●白身フライのケチャップあんかけ</li> <li>●冬瓜とゼンマイの煮物</li> <li>●辛子蓮根ソテー</li> <li>●南瓜の胡麻味噌かけ</li> <li>●モロヘイヤの海苔和え</li> </ul>
		[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 25.8g [カリウム] 826g [リン] 262g	[エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.1g [カリウム] 768g [リン] 245g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.6g [脂質] 15.1g [カリウム] 995g [リン] 237g
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の塩麹中華炒め</li> <li>●揚げ餃子</li> <li>●ツナ大根</li> <li>●胡瓜の酢物</li> <li>●アスパラの塩昆布和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のヨーグルト味噌焼き</li> <li>●さつまいもと人参の煮物</li> <li>●白菜のお浸し</li> <li>●カリフラワーのクリーム煮</li> <li>●茄子の中華炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たけのこピラフ</li> <li>●チキンカチャトウーラ</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●胡瓜のソムタム</li> <li>●大学芋</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚肉の胡麻バジル焼き</li> <li>●厚揚げの市松煮</li> <li>●大根サラダ</li> <li>●白菜のゆかり和え</li> <li>●セロリのマヨポン和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ホキの韓国風焼き</li> <li>●大根の炒め煮</li> <li>●きのこのケチャップソテー</li> <li>●胡瓜の梅肉和え</li> <li>●南瓜のピザ焼き</li> </ul>
[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 20.8g [カリウム] 679g [リン] 214g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.5g [カリウム] 973g [リン] 276g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 20.1g [カリウム] 1,034g [リン] 255g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 26.0g [カリウム] 750g [リン] 250g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 20.6g [カリウム] 875g [リン] 289g
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>●芋ご飯</li> <li>●鶏肉のムニエル きのこソース</li> <li>●麻婆茄子</li> <li>●ザワークラウト</li> <li>●じゃがいものスープカレー煮</li> <li>●チンゲン菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の味噌バター焼き</li> <li>●大根と人参の田楽</li> <li>●スパゲティサラダ</li> <li>●里芋フライ</li> <li>●春雨とツナのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●すき焼き風煮</li> <li>●蓮根きんぴら</li> <li>●くずきりの生姜和え</li> <li>●ベーコンとオクラのゼリー寄せ</li> <li>●チーズ粉吹き芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバのカレーチーズフライ</li> <li>●インゲンのソテー</li> <li>●カリフラワーの若菜和え</li> <li>●スイートポテト</li> <li>●たけのこのかき揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●タラの抹茶揚げ</li> <li>●じゃがいものカニあんかけ</li> <li>●さつまいもきんぴら</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●小松菜のドレッシング和え</li> </ul>
[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 25.7g [カリウム] 899g [リン] 238g	[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 22.2g [カリウム] 502g [リン] 200g	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 24.9g [カリウム] 561g [リン] 233g	[エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 22.6g [カリウム] 750g [リン] 262g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 981g [リン] 244g
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏ごぼうご飯</li> <li>●鮭のレモンバター焼き</li> <li>●もやしのお浸し</li> <li>●茄子と大根・インゲンの煮物</li> <li>●さつまいもコロッケ</li> <li>●キャベツの胡麻酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ハンバーグのパーベキューソース</li> <li>●さつまいものオレンジ煮</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●キャベツの中華炒め</li> <li>●カリフラワーのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●しそチーズ豚天</li> <li>●マカロニのコンソメ煮</li> <li>●ほうれん草のわさび和え</li> <li>●巣ごもり卵</li> <li>●胡瓜とベーコンのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●ズッキーニと椎茸・人参の煮物</li> <li>●オクラのナムル</li> <li>●茄子のはさみ揚げ</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●赤魚のドレッシングソース</li> <li>●南瓜のトマトソース焼き</li> <li>●絹ごし豆腐と人参の煮物</li> <li>●ぜんまいのくるみ和え</li> <li>●じゃがずんだ</li> </ul>
[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 19.3g [カリウム] 1,241g [リン] 277g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 18.0g [カリウム] 913g [リン] 249g	[エネルギー] 583kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 24.2g [カリウム] 544g [リン] 238g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 19.2g [カリウム] 809g [リン] 312g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 21.4g [カリウム] 830g [リン] 268g