

月 4/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラの酸辣あん</li> <li>●クリームロールキャベツ</li> <li>●菜花と人参のお浸し</li> <li>●カニしゅうまい</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●テジカルビ風</li> <li>●茄子と小松菜・厚揚げの煮物</li> <li>●もやしと人参の生姜酢和え</li> <li>●キャベツとベーコンの炒め物</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のフライ タルタルソース添え</li> <li>●冬瓜と人参・花麩の煮物</li> <li>●もやしとハムの中華炒め</li> <li>●春菊と人参のお浸し</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ポルシチ風</li> <li>●南瓜とほうれん草のキッシュ</li> <li>●カリフラワーのボン酢和え</li> <li>●大根の田楽</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	昭和の日
[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 23.8g [脂質] 11.3g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 15.3g [炭水化物] 74.2g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 13.0g [炭水化物] 60.1g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 12.6g [炭水化物] 76.9g [食物繊維量] 5.1g	
5/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●牛肉とアスパラのXO醤炒め</li> <li>●イカのチリソース</li> <li>●白いんげん豆のサラダ</li> <li>●インゲンのアーモンド和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ヤンニョムチキン</li> <li>●厚揚げと大根の煮物</li> <li>●オクラの胡麻和え</li> <li>●もやしと人参のお浸し</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 12.6g [炭水化物] 77.6g [食物繊維量] 3.3g				[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 17.6g [炭水化物] 67.7g [食物繊維量] 4.0g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚ロースのガーリック味噌焼き</li> <li>●じゃがいもとがんもの煮物</li> <li>●菜花と人参の辛子和え</li> <li>●キノコチャップ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●蒸し魚(鮭)のコーンソース</li> <li>●茄子と人参の煮物</li> <li>●春雨ときゅうり・玉子の酢物</li> <li>●ウインナーとズッキーニのソテー</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●揚げ魚(赤魚)のみぞれがけ</li> <li>●さつまいもとオクラの煮物</li> <li>●ほうれん草の千草和え</li> <li>●イカとトマトのソテー</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●口水鶏</li> <li>●南瓜と冬瓜の煮物</li> <li>●もやしの生姜醤油和え</li> <li>●長芋の磯辺揚げ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●五目ご飯(150g)</li> <li>●豆腐ハンバーグ 甘酢あんかけ</li> <li>●かぶの胡麻炒め</li> <li>●厚揚げと里芋のカレー煮</li> <li>●ブロッコリーと人参のボン酢和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 13.2g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 6.4g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.6g [脂質] 12.1g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 23.4g [脂質] 9.9g [炭水化物] 82.0g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 23.4g [脂質] 6.5g [炭水化物] 88.3g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 22.9g [脂質] 14.5g [炭水化物] 74.5g [食物繊維量] 5.1g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉のオレンジソース</li> <li>●市松煮(木綿豆腐)</li> <li>●きゅうりとわかめの酢物</li> <li>●豆のジェノベーゼサラダ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのかぶら蒸し</li> <li>●エビカツ</li> <li>●焼きそば</li> <li>●オクラのおかか和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和風パエリア(150g)</li> <li>●鮭の明太マヨ焼き</li> <li>●大根と人参の煮物</li> <li>●アスパラとベーコンのソテー</li> <li>●もやしのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏肉と根菜のクリームシチュー</li> <li>●絹ごし豆腐と長芋の煮物</li> <li>●甘芋オレンジ煮</li> <li>●大根のなめこおろし</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏の山賊焼き</li> <li>●ちくわの南蛮漬け</li> <li>●大根きんぴら</li> <li>●カリフラワーとコーンのサラダ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 13.2g [炭水化物] 74.8g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 23.9g [脂質] 9.5g [炭水化物] 77.8g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 17.2g [炭水化物] 69.0g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 9.5g [炭水化物] 70.6g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 16.7g [炭水化物] 61.7g [食物繊維量] 4.0g
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>●菜飯(150g)</li> <li>●シルバーのピリ辛味噌煮</li> <li>●ミートコロッケ</li> <li>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</li> <li>●もやしの山わさび醤油和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●金沢おでん</li> <li>●山菜のオイスターソース炒め</li> <li>●ブロッコリーのカレーマヨ和え</li> <li>●イカとじゃがいものソテー</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のキノコホワイトソース</li> <li>●春巻き</li> <li>●春菊のピーナッツ和え</li> <li>●ひじきと薄揚げの炒め煮</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のタルタルソース添え</li> <li>●木綿豆腐とほうれん草の煮物</li> <li>●春雨の生姜醤油和え</li> <li>●メンマ炒め</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●インド煮(カレー肉じゃが)</li> <li>●きゅうりと挽肉のソテー</li> <li>●こんにやくきんぴら</li> <li>●海鮮サンドウブ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 10.0g [炭水化物] 61.9g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 22.0g [脂質] 13.0g [炭水化物] 64.1g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 22.1g [脂質] 16.8g [炭水化物] 69.4g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 14.8g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 22.5g [脂質] 15.3g [炭水化物] 76.4g [食物繊維量] 5.0g
30	31			
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚の酒粕煮</li> <li>●オムレツのハヤシソース</li> <li>●小松菜と人参のお浸し</li> <li>●クリームコロッケ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●柳川ピラフ(150g)</li> <li>●鮭の木の芽味噌焼き</li> <li>●イカのバジル天ぷら</li> <li>●かぶとトマトのマリネ</li> <li>●春菊と人参の土佐和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>			
[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 22.3g [脂質] 12.7g [炭水化物] 74.9g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 27.4g [脂質] 13.7g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.0g			

月 4/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●いが蒸し甘酢あんかけ</p> <p>●木綿豆腐と花麩の煮物</p> <p>●アスパラのアーモンド和え</p> <p>●里芋としめじの梅味噌和え</p> <p>●きゅうりのさざなみ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 519kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 19.4g                      [脂質] 8.7g                      [炭水化物] 84.2g                      [食物繊維量] 3.4g</p>	<p>●たけのこご飯(150g)</p> <p>●サスのオニオンソース</p> <p>●かぶとがんもの煮物</p> <p>●小松菜とカニカマのソテー</p> <p>●ラタトゥイユ</p> <p>●ブロッコリーとコーンのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 20.5g                      [脂質] 16.4g                      [炭水化物] 65.6g                      [食物繊維量] 5.7g</p>	<p>●菜飯(150g)</p> <p>●鶏の黒酢ハチミツソース</p> <p>●野菜ナムル</p> <p>●小松菜としめじの土佐和え</p> <p>●木綿豆腐と人参の煮物</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 19.4g                      [脂質] 17.1g                      [炭水化物] 70.1g                      [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚のカレー揚げ ザジキソース</p> <p>●蓮根金平</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal                      [塩分相当量] 1.7g                      [たんぱく質] 16.9g                      [脂質] 14.0g                      [炭水化物] 77.6g                      [食物繊維量] 3.8g</p>	<p><b>昭和の日</b></p>
5/2	3	4	5	6
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●タラのトマトバジルソース</p> <p>●春野菜の天ぷら</p> <p>●春雨ときゅうり・ハムの酢物</p> <p>●長芋のツナマヨ和え</p> <p>●ほうれん草のクリームスピナッチ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal                      [塩分相当量] 1.1g                      [たんぱく質] 20.3g                      [脂質] 13.8g                      [炭水化物] 74.9g                      [食物繊維量] 4.8g</p>	<p><b>憲法記念日</b></p>	<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>こどもの日</b></p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●揚げ魚(シルバー)の香味浸し</p> <p>●ほうれん草と人参の土佐和え</p> <p>●セロリの即席漬け</p> <p>●タコ酢</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 19.6g                      [脂質] 16.5g                      [炭水化物] 70.8g                      [食物繊維量] 4.5g</p>
9	10	11	12	13
<p>●たけのこピラフ(150g)</p> <p>●鮭のサルサソース風</p> <p>●海老しゅうまい</p> <p>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</p> <p>●市松煮(大根)</p> <p>●南瓜の白和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 22.3g                      [脂質] 14.0g                      [炭水化物] 67.3g                      [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●いりこ味噌ご飯(150g)</p> <p>●鶏挽松風</p> <p>●さつま揚げとじゃがいもの煮物</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <p>●卵の花</p> <p>●パプリカピネガー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 519kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 20.7g                      [脂質] 12.5g                      [炭水化物] 76.0g                      [食物繊維量] 5.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ブルコギ風</p> <p>●白菜のクリーム煮</p> <p>●オムレツの和風きのこあん</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●もやしと人参のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 20.3g                      [脂質] 14.5g                      [炭水化物] 71.8g                      [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のわさびタルタルソース添え</p> <p>●はんぺんとかぶの煮物</p> <p>●茄子の田楽</p> <p>●春雨ときゅうりのナムル</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 22.5g                      [脂質] 12.8g                      [炭水化物] 75.9g                      [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚の西京焼き</p> <p>●こんにやくきんぴら</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●肉詰めいなりと人参の煮物</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 21.0g                      [脂質] 14.1g                      [炭水化物] 70.6g                      [食物繊維量] 4.3g</p>
16	17	18	19	20
<p>●シーフードガーリックライス(150g)</p> <p>●赤魚の辛子胡麻マヨソース</p> <p>●もやしときゅうり・ハムのナムル</p> <p>●京風春菊と湯葉の煮浸し</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●アスパラとコーンの炒め物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 23.5g                      [脂質] 14.8g                      [炭水化物] 67.1g                      [食物繊維量] 6.0g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ミートローフ</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●インゲンのわさび和え</p> <p>●薄揚げとひじき・人参の炒め煮</p> <p>●白菜と赤巻きの土佐和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 21.3g                      [脂質] 13.7g                      [炭水化物] 77.3g                      [食物繊維量] 5.6g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豆腐のガタタンあん</p> <p>●南瓜のピザ風</p> <p>●大豆のフレンチサラダ</p> <p>●芋煮</p> <p>●タコのマリネ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 21.0g                      [脂質] 10.8g                      [炭水化物] 71.8g                      [食物繊維量] 6.2g</p>	<p>●アロスコンボ(南米風ピラフ)(150g)</p> <p>●赤魚のあけぼの揚げ</p> <p>●茄子と人参の炊き合わせ</p> <p>●チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●アスパラピネガー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 510kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 19.0g                      [脂質] 14.0g                      [炭水化物] 62.5g                      [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サスのバジルソース</p> <p>●冬瓜と椎茸の含め煮</p> <p>●人参しりしり</p> <p>●オクラの土佐和え</p> <p>●ニョッキのポロネーゼ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal                      [塩分相当量] 1.7g                      [たんぱく質] 20.2g                      [脂質] 11.5g                      [炭水化物] 60.3g                      [食物繊維量] 6.8g</p>
23	24	25	26	27
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●酢鶏</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●菜花と人参のお浸し</p> <p>●ツナ大根</p> <hr/> <p>[エネルギー] 521kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 19.8g                      [脂質] 13.7g                      [炭水化物] 77.7g                      [食物繊維量] 6.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サバの味噌チーズ焼き</p> <p>●冬瓜と人参・小松菜の煮物</p> <p>●白菜とえのきのお浸し</p> <p>●もやしのマスタード炒め</p> <p>●茄子の即席漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 518kcal                      [塩分相当量] 2.1g                      [たんぱく質] 17.7g                      [脂質] 18.9g                      [炭水化物] 65.3g                      [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●鮭ときこのちらし寿司(150g)</p> <p>●肉じゃが風ワイン煮</p> <p>●大根とほうれん草の煮物</p> <p>●さつまいもきんとん</p> <p>●もやしと人参のくるみ和え</p> <p>●えんどうの玉子とじ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 510kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 21.0g                      [脂質] 8.3g                      [炭水化物] 82.0g                      [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚べい焼き風</p> <p>●白菜とえのきの海苔和え</p> <p>●はんぺんのチーズ天ぷら</p> <p>●水菜と海藻のポン酢和え</p> <p>●イカ団子と茄子の煮物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 519kcal                      [塩分相当量] 2.0g                      [たんぱく質] 21.6g                      [脂質] 15.3g                      [炭水化物] 70.6g                      [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ホキの南蛮漬け</p> <p>●大根のいとこ煮</p> <p>●山芋短冊</p> <p>●南瓜のおやき</p> <p>●きののポン炒め</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 18.5g                      [脂質] 12.0g                      [炭水化物] 79.3g                      [食物繊維量] 4.4g</p>
30	31			
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●アフリカンチキン</p> <p>●マーボー茄子</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●かぶとブロッコリーのポトフ煮</p> <p>●きゅうりのさざなみ漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 19.4g                      [脂質] 15.4g                      [炭水化物] 71.9g                      [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サスの和風梅ソース</p> <p>●大根と椎茸の田楽</p> <p>●もやしのお浸し</p> <p>●野菜のカレー天ぷら</p> <p>●スパゲティサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal                      [塩分相当量] 1.7g                      [たんぱく質] 21.3g                      [脂質] 12.1g                      [炭水化物] 70.5g                      [食物繊維量] 4.8g</p>			

月 4/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバの酸辣あん</li> <li>●揚げ茄子の南蛮漬け風</li> <li>●ほうれん草としめじのわさび醤油和え</li> <li>●春雨とコーン・きゅうりのサラダ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 21.7g [カリウム] 632mg [リン] 220mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●テジカルビ風</li> <li>●ハムサラダコロッケ</li> <li>●もやしと人参のドレッシング和え</li> <li>●キャベツとピーマンの炒め物</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 23.8g [カリウム] 500mg [リン] 157mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のフライ タルタルソース添え</li> <li>●冬瓜と人参の煮物</li> <li>●もやしと人参・ピーマンの中華炒め</li> <li>●春菊と人参のお浸し</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 15.5g [カリウム] 757mg [リン] 216mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ボルシチ風</li> <li>●カレーコロッケ</li> <li>●もやしとキュウリのポン酢和え</li> <li>●大根の田楽</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 21.6g [カリウム] 712mg [リン] 217mg	<h1>昭和の日</h1>
5/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●牛肉とアスパラのXO醤炒め</li> <li>●紫芋コロッケ</li> <li>●白いんげん豆のサラダ</li> <li>●山菜の炒め煮</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 17.6g [カリウム] 564mg [リン] 184mg	<h1>憲法記念日</h1>	<h1>みどりの日</h1>	<h1>こどもの日</h1>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ヤンニョムチキン</li> <li>●大根と人参・小松菜の煮物</li> <li>●エビチリ春巻き</li> <li>●オクラとコーンの胡麻ドレ和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 19.6g [カリウム] 558mg [リン] 208mg
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚と蓮根のネギ味噌焼</li> <li>●大根と人参・椎茸の煮物</li> <li>●もやしと人参のドレッシング和え</li> <li>●厚揚げと茄子のなめこあんかけ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 19.3g [カリウム] 528mg [リン] 228mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●蒸し魚(カレイ)のコーンソース</li> <li>●さつまいもと茄子の煮物</li> <li>●アスパラのドレッシング和え</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 15.7g [カリウム] 650mg [リン] 156mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●揚げ魚(シルバー)のみぞれがけ</li> <li>●冬瓜と人参・オクラの煮物</li> <li>●長芋のチリソース</li> <li>●チーズ春巻き</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 16.1g [カリウム] 712mg [リン] 198mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●口厚揚げ</li> <li>●蓮根はさみ揚げ</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●竹輪と切干・人参の炒め煮</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 17.8g [カリウム] 657mg [リン] 233mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●五目ご飯(150g)</li> <li>●豆腐ハンバーグ 甘酢あんかけ</li> <li>●甘芋オレンジ煮</li> <li>●もやしと玉ねぎ・ピーマンの炒め物</li> <li>●5種のきのこバターソテー</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 14.2g [カリウム] 724mg [リン] 230mg
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚カツのオレンジソース</li> <li>●チーズ粉吹き芋</li> <li>●キャベツと人参の胡麻ドレ和え</li> <li>●ズッキーニとパプリカの田楽</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.7g [カリウム] 577mg [リン] 202mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●煮魚(カレイ)</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●焼きそば</li> <li>●オクラの土佐和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 15.9g [カリウム] 641mg [リン] 170mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和風パエリア(150g)</li> <li>●鮭の明太マヨ焼き</li> <li>●大根とさつまいもの煮物</li> <li>●大学芋</li> <li>●キャベツと人参のドレッシング和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 19.4g [カリウム] 695mg [リン] 217mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏肉と根菜のクリームシチュー</li> <li>●冬瓜と小松菜の煮物</li> <li>●さつまいもの天ぷら</li> <li>●もやしの真砂炒め</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 13.4g [カリウム] 680mg [リン] 200mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏の山賊焼き</li> <li>●エビチリ春巻き</li> <li>●蓮根きんぴら</li> <li>●カリフラワーとコーンのサラダ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 18.4g [カリウム] 557mg [リン] 196mg
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●カレイのピリ辛味噌煮</li> <li>●肉団子のコンソメ煮</li> <li>●春雨ときゅうりのサラダ</li> <li>●インゲンと人参の炒め煮</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 22.3g [カリウム] 885mg [リン] 340mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●金沢おでん</li> <li>●チョップドサラダ</li> <li>●揚げ茄子の田楽</li> <li>●クリームコロッケ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.8g [カリウム] 516mg [リン] 202mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのキノコホワイトソース</li> <li>●大根と人参の煮物</li> <li>●ハムサラダコロッケ</li> <li>●ぜんまいと人参のナムル</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 16.6g [カリウム] 729mg [リン] 182mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●カレイのタルタルソース添え</li> <li>●かぶとほうれん草の煮物</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●春雨と人参のサラダ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 20.5g [カリウム] 422mg [リン] 131mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●インド煮(かれい肉じゃが)</li> <li>●きゅうりと挽肉のソテー</li> <li>●インゲンと人参の胡麻和え</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 16.6g [カリウム] 606mg [リン] 250mg
30	31			
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭の酒粕煮</li> <li>●山菜のオイスターソース炒め</li> <li>●小松菜と人参のお浸し</li> <li>●ミートコロッケ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 16.8g [カリウム] 496mg [リン] 215mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>●柳川ピラフ(150g)</li> <li>●豆腐のジャージャーあん</li> <li>●インゲンの生姜醤油和え</li> <li>●里芋のバター焼き</li> <li>●茄子と舞茸の天ぷら</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul> <hr/> [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 22.4g [カリウム] 599mg [リン] 281mg			

月 4/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●チキンタレカツ</li> <li>●冬瓜と椎茸の煮物</li> <li>●アスパラのアーモンド和え</li> <li>●茄子のはさみ揚げ</li> <li>●南瓜きんとん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たけのこご飯(150g)</li> <li>●カレイのオニオンソース</li> <li>●さつまいもと人参の煮物</li> <li>●絹さやと人参のピーナッツ和え</li> <li>●ラタトゥイユ</li> <li>●大学南瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏の黒酢ハチミツソース</li> <li>●南瓜の天ぷら</li> <li>●小松菜としめじの土佐和え</li> <li>●大根と人参の煮物</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのカレー揚げ ザジキソース</li> <li>●蓮根きんぴら</li> <li>●チンゲン菜の千草和え</li> <li>●南瓜の胡麻味噌たれ</li> <li>●エビチリ春巻き</li> </ul>	<p><b>昭和の日</b></p>
<p>[エネルギー] 619kcal                      [塩分相当量] 1.7g                      [たんぱく質] 14.2g                      [脂質] 16.0g                      [カリウム] 519mg                      [リン] 245mg</p>	<p>[エネルギー] 601kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 14.3g                      [脂質] 19.4g                      [カリウム] 801mg                      [リン] 196mg</p>	<p>[エネルギー] 597kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 14.3g                      [脂質] 19.1g                      [カリウム] 747mg                      [リン] 216mg</p>	<p>[エネルギー] 617kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 14.2g                      [脂質] 23.2g                      [カリウム] 635mg                      [リン] 243mg</p>	
5/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●カレイのトマトバジルソース</li> <li>●春野菜の天ぷら</li> <li>●ほうれん草のクリームスパナッチ</li> <li>●リヨネーズポテト</li> <li>●南瓜と花麩の煮物</li> </ul>	<p><b>憲法記念日</b></p>	<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>こどもの日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●揚げ魚(カレイ)の香味浸し</li> <li>●もやしと人参の土佐和え</li> <li>●さつまいものフライ</li> <li>●南瓜サラダ</li> <li>●チャブチェ</li> </ul>
<p>[エネルギー] 596kcal                      [塩分相当量] 1.3g                      [たんぱく質] 14.6g                      [脂質] 21.4g                      [カリウム] 933mg                      [リン] 199mg</p>				<p>[エネルギー] 619kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 13.5g                      [脂質] 21.1g                      [カリウム] 551mg                      [リン] 154mg</p>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>●たけのこピラフ(150g)</li> <li>●サバのサルサソース風</li> <li>●さつまいもドーナツ</li> <li>●トマトのイタリアンソテー</li> <li>●マカロニとキュウリのサラダ</li> <li>●アスパラと人参のピーナッツ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●肉団子とワンタンの煮込み</li> <li>●冬瓜とじゃがいもの煮物</li> <li>●カリフラワーと人参のサラダ</li> <li>●ほうれん草のわさび醤油和え</li> <li>●カレーコロッケ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ブルコギ風</li> <li>●白菜のクリーム煮</li> <li>●さつまいもの天ぷら</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> <li>●春雨と人参の酢物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のわさびタルタルソース添え</li> <li>●かぶと麩の煮物</li> <li>●蓮根とたけのこの天ぷら</li> <li>●春雨ときゅうりのナムル</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(150g)</li> <li>●カレイのレモン風味蒸し</li> <li>●ザワークラウト</li> <li>●茄子の天ぷら 甘酢あんかけ</li> <li>●カリフラワーとキュウリのサラダ</li> <li>●炒めビーフン</li> </ul>
<p>[エネルギー] 610kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 14.2g                      [脂質] 22.0g                      [カリウム] 737mg                      [リン] 238mg</p>	<p>[エネルギー] 607kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 14.4g                      [脂質] 16.8g                      [カリウム] 914mg                      [リン] 187mg</p>	<p>[エネルギー] 587kcal                      [塩分相当量] 1.6g                      [たんぱく質] 14.5g                      [脂質] 12.9g                      [カリウム] 828mg                      [リン] 219mg</p>	<p>[エネルギー] 601kcal                      [塩分相当量] 1.4g                      [たんぱく質] 15.2g                      [脂質] 24.5g                      [カリウム] 640mg                      [リン] 243mg</p>	<p>[エネルギー] 614kcal                      [塩分相当量] 1.2g                      [たんぱく質] 13.0g                      [脂質] 26.6g                      [カリウム] 534mg                      [リン] 203mg</p>
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ガーリックライス(150g)</li> <li>●豆腐の辛子胡麻マヨソース</li> <li>●大根のきんぴら</li> <li>●春雨の生姜醤油和え</li> <li>●アスパラの梅マヨ和え</li> <li>●蓮根と舞茸の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ミートローフ</li> <li>●南瓜コロッケ</li> <li>●絹さやと人参の辛子和え</li> <li>●切干と人参・椎茸の煮物</li> <li>●もやしときゅうりの酢物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豆腐のガタタンあん</li> <li>●茄子とさつまいもの天ぷら</li> <li>●マカロニのケチャップ煮</li> <li>●南瓜のピザ風</li> <li>●かぶのカルパッチョ風</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アロスコンボヨ(南米風ピラフ)(150g)</li> <li>●サバのあげほの揚げ</li> <li>●南瓜と人参の炊き合わせ</li> <li>●チンゲン菜と人参のお浸し</li> <li>●クリームコロッケ</li> <li>●ポテトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サスのバジルソース</li> <li>●冬瓜と人参の含め煮</li> <li>●白菜とえのきのお浸し</li> <li>●ハムサラダコロッケ</li> <li>●ニョッキのポロネーゼ</li> </ul>
<p>[エネルギー] 610kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 13.5g                      [脂質] 24.3g                      [カリウム] 632mg                      [リン] 256mg</p>	<p>[エネルギー] 594kcal                      [塩分相当量] 1.6g                      [たんぱく質] 14.1g                      [脂質] 16.3g                      [カリウム] 627mg                      [リン] 181mg</p>	<p>[エネルギー] 589kcal                      [塩分相当量] 1.4g                      [たんぱく質] 13.8g                      [脂質] 17.4g                      [カリウム] 757mg                      [リン] 244mg</p>	<p>[エネルギー] 617kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 14.2g                      [脂質] 25.4g                      [カリウム] 753mg                      [リン] 237mg</p>	<p>[エネルギー] 589kcal                      [塩分相当量] 1.9g                      [たんぱく質] 15.2g                      [脂質] 14.9g                      [カリウム] 657mg                      [リン] 221mg</p>
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●酢鶏</li> <li>●炒めビーフン</li> <li>●キャベツと人参の胡麻酢和え</li> <li>●蓮根はさみ揚げ</li> <li>●ツナ大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバの味噌チーズ焼き</li> <li>●チンゲン菜としめじの炒め物</li> <li>●ハッシュドポテト</li> <li>●茄子とトマトの胡麻和え</li> <li>●春雨とコーンのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●きのこのちらし寿司(150g)</li> <li>●肉じゃが風ワイン煮</li> <li>●チーズ春巻き</li> <li>●シーズニングポテト</li> <li>●蓮根きんぴら</li> <li>●絹さやと人参のピーナッツ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚べい焼き風</li> <li>●長芋のしそ天ぷら</li> <li>●チンゲン菜の中華ドレッシング和え</li> <li>●白菜とえのきの海苔和え</li> <li>●甘芋オレンジ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●アジの南蛮漬け</li> <li>●大根のしとこ煮</li> <li>●カリフラワーときゅうりのドレッシング和え</li> <li>●コーンのかき揚げ</li> <li>●豆苗ときこの炒め物</li> </ul>
<p>[エネルギー] 608kcal                      [塩分相当量] 1.6g                      [たんぱく質] 13.4g                      [脂質] 16.6g                      [カリウム] 599mg                      [リン] 207mg</p>	<p>[エネルギー] 613kcal                      [塩分相当量] 1.5g                      [たんぱく質] 13.9g                      [脂質] 21.9g                      [カリウム] 709mg                      [リン] 250mg</p>	<p>[エネルギー] 617kcal                      [塩分相当量] 1.4g                      [たんぱく質] 13.3g                      [脂質] 21.3g                      [カリウム] 876mg                      [リン] 221mg</p>	<p>[エネルギー] 590kcal                      [塩分相当量] 0.8g                      [たんぱく質] 13.8g                      [脂質] 20.1g                      [カリウム] 788mg                      [リン] 191mg</p>	<p>[エネルギー] 595kcal                      [塩分相当量] 1.8g                      [たんぱく質] 14.6g                      [脂質] 16.6g                      [カリウム] 769mg                      [リン] 296mg</p>
30	31			
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●アフリカンチキン</li> <li>●茄子はさみ揚げ</li> <li>●かぶとブロッコリーのポトフ煮</li> <li>●ザワークラウト</li> <li>●蓮根の味噌炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サスの和風梅ソース</li> <li>●大根と椎茸の田楽</li> <li>●もやしと人参のドレッシング和え</li> <li>●さつまいもと蓮根のカレー天ぷら</li> <li>●スパゲティサラダ</li> </ul>			
<p>[エネルギー] 597kcal                      [塩分相当量] 1.6g                      [たんぱく質] 14.2g                      [脂質] 17.3g                      [カリウム] 797mg                      [リン] 214mg</p>	<p>[エネルギー] 610kcal                      [塩分相当量] 1.6g                      [たんぱく質] 14.3g                      [脂質] 21.9g                      [カリウム] 704mg                      [リン] 235mg</p>			