

月 4/29	火 30	水 5/1	木 2	金 3
昭和の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚のパン粉味噌焼き ●冬瓜と木綿豆腐・絹さやの煮物 ●カリフラワーかいわれの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンディアボラ ●かぶと人参の含め煮 ●キャベツときゅうりの即席漬け ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉トマト炒め ●シーフード麻辣炒め ●茄子とかいわれのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 	憲法記念日
[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.4g [炭水化物] 77.2g [食物繊維量] 2.9g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 16.9g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.3g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 7.2g		
6	7	8	9	10
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●テジカルビ風 ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●大根のゆかり和え ●タラモサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりご飯 ●サバのサンガ焼き ●冬瓜とごぼう天の煮物 ●豆苗の中華炒め ●春菊と人参のごま醤油和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●きんぴら豚生姜焼き ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶの中華煮 ●インゲンのボン酢和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●わかめご飯 ●シルバーのチリソース ●がんと人参・インゲンの煮物 ●大根サラダ ●椎茸とたけのこの天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 16.4g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 17.0g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 15.2g [炭水化物] 71.8g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 17.0g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.7g	
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とししとうのマヨ炒め ●ホタテのガーリックソテー ●きゅうりの漬物 ●シーザーサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ポークチャップ ●きのこのボン酢炒め ●もやしと人参の生姜和え ●オムレツホワイトソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅じゃこご飯 ●すりみ揚げ ●大根と厚揚げ・絹さやの煮物 ●ジェノバゼボテ ●白菜のめた和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子寄せ鍋風 ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●オクラの土佐和え ●ししゃものバジル天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 17.7g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 3.0g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 18.5g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 11.7g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 11.9g	[エネルギー] 500kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 12.4g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.8g [脂質] 14.6g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 6.6g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚と蓮根のネギ味噌焼 ●がんと人参・南瓜の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●たけのこピラフ ●鮭のガーリックレモンバター焼き ●冬瓜とごぼう天・人参の煮物 ●春雨とハムの中煮和え ●焼き豆腐と人参のスープカレー煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリの辛味噌漬け焼き ●がんと人参・オクラの煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●里芋のバター焼き ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅菜飯 ●アフリカンチキン ●かぶと麩の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●豆腐のびざ焼き ●五種のきのこソテー ●長芋明太マヨ和え ●フルーツ
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.6g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 10.2g [炭水化物] 81.3g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 13.5g [炭水化物] 73.9g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 15.7g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 15.9g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 4.2g
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ●鮭チャーハン ●鶏ときこのカレー煮 ●かき揚げ ●オイキムチ ●菜の花と人参の辛子和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(赤魚) ●長芋チーズ焼き ●あんかけパスタ ●オクラとエリンギのソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスの味噌マヨネーズ焼き ●ツナ大根 ●豆腐グラタン ●絹さやとカリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●中華風肉じゃが ●キムチ金平 ●さつま芋オレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●深川めし ●ねぎまソテー ●厚揚げのクロックムッシュ風 ●三色なます ●カリフラワーのボン酢和え ●フルーツ
[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 19.5g [炭水化物] 62.9g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 12.1g [炭水化物] 79.8g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.5g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.9g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 3.4g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.6g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 6.5g [炭水化物] 89.7g [食物繊維量] 7.8g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 20.1g [炭水化物] 60.2g [食物繊維量] 3.2g

月 4/29	火 30	水 5/1	木 2	金 3
昭和の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏のカシューナッツ炒め ●ガスパチョ ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきのごま和え ●人参の昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の抹茶揚げ ●さつま芋金平 ●マカロニケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●豆ごはん ●対馬とんちゃん ●市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜と人参のキムチ和え ●野菜コロッケ 	憲法記念日
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 18.7g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 11.8g [炭水化物] 84.0g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 16.3g [炭水化物] 66.1g [食物繊維量] 5.0g		
6	7	8	9	10
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●肉みそチャーハン ●サスのナポリタン風 ●里芋のピーナッツ味噌和え ●ラタトゥイユ ●ピーマンの昆布和え ●カリフラワーのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の黒酢はちみつソース ●オクラとエリンギのソテー ●きゅうりと人参の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のくるみ焼き ●れんこんのカレー炒め ●きゅうりとクラゲの中華和え ●キャベツのレモン漬け ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●キャベツのピリ辛ソテー ●きゅうりとタコの酢物 ●ほうれん草の大徳寺和え
[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 14.8g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 19.0g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 13.4g [炭水化物] 75.3g [食物繊維量] 2.7g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 17.0g [炭水化物] 68.2g [食物繊維量] 4.6g	
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の酒粕焼き ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●絹さやとカリフラワーのドレッシング和 ●竹輪のチーズマヨ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●カレイのコリアンカルパッチョ ●たけのこ金平 ●アスパラとコーンの北海和え ●エビカツ ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ●鮭のマヨネーズ照り焼き ●はんぺんごま天ぷら ●高野豆腐と人参・インゲンの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●ほうれん草とえのきののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚ときこのデミグラスソース ●ネギのヴィネグレット風 ●さつま芋とりんごのサラダ ●切干煮 ●小松菜のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩そばめし ●揚げ鮭の香味浸し ●こんにやく金平 ●きゅうりとタコの酢物 ●マカロニサラダ ●チンゲン菜と人参のお浸し
[エネルギー] 493kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 13.5g [炭水化物] 69.5g [食物繊維量] 3.4g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 14.5g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 14.3g [炭水化物] 69.4g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 13.7g [炭水化物] 75.5g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 20.5g [炭水化物] 64.9g [食物繊維量] 3.5g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●バエリア風ピラフ ●赤魚の沖縄天ぷら ●マッシュ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏松風焼き ●里芋と茄子・ふきの煮物 ●卵の花 ●アスパラと魚肉ソーセージのソテー ●春菊とえのきののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜のクリーム煮 ●里芋のずんだ和え ●インゲンと人参のごま和え ●ペペロンこんにく 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のナッツパン粉焼き ●大根と玉ねぎのポトフ ●トマトのイタリアンソテー ●海藻と豆腐のサラダ ●チンゲン菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のシークワーサーマリネ ●そうめんチャンプルー ●白菜ときゅうりの梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●ミートコロッケ
[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 18.4g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 14.0g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 9.1g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 17.6g [炭水化物] 70.0g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 18.4g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 13.9g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 6.2g
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のオイバタ炒め ●春雨の生姜和え ●インゲンと人参のくるみ和え ●シーフードゼリー寄せ ●千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子ミネストローネ風 ●タコと枝豆のマリネ ●もやしと人参の胡麻ドレッシング和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜ときゅうりの土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんぺんの磯辺揚げ ●マカロニケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶと人参の漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの麻辣ソース ●木綿豆腐と茄子の煮物 ●チンゲン菜とコーンのお浸し ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラとベーコンのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのケチャップあん ●冬瓜と椎茸・絹さやの煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜のごま味噌かけ ●春菊とえのきののり和え
[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 23.4g [脂質] 11.8g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 15.9g [炭水化物] 65.9g [食物繊維量] 7.8g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 10.9g [炭水化物] 80.3g [食物繊維量] 12.5g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 19.8g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 4.1g	[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

月 4/29	火 30	水 5/1	木 2	金 3
昭和の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サバのパン粉味噌焼き ●冬瓜とがんも・絹さやの煮物 ●カリフラワーとかいわれの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンディアボラ ●かぶと人参の含め煮 ●キャベツときゅうりの即席漬け ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉トマト炒め ●シーフード麻辣炒め ●茄子とかいわれのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 	憲法記念日
	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 20.2g [カリウム] 503g [リン] 235g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 18.4g [カリウム] 809g [リン] 240g	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 20.5g [カリウム] 634g [リン] 197g	
6	7	8	9	10
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●テジカルビ風 ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしとハムのナムル ●タラモサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサンガ焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨とコーンの中華炒め ●春菊と人参のごま醤油和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●きんぴら豚生姜焼き ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶの中華煮 ●インゲンと人参のポン酢和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのチリソース ●茄子と人参・南瓜の煮物 ●大根サラダ ●さつま芋とズッキーニの天ぷら ●フルーツ寒天
	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.6g [カリウム] 642g [リン] 242g	[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 13.6g [カリウム] 729g [リン] 224g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 23.1g [カリウム] 735g [リン] 245g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 16.4g [カリウム] 982g [リン] 293g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とししとうのマヨ炒め ●ホタテのガーリックソテー ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ボークケチャップ ●きのこのボン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツホワイトソース ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの梅しそ天ぷら ●大根とがんも・絹さやの煮物 ●ジェノバゼサラダ ●春雨ときゅうりのツナサラダ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子寄せ鍋風 ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●オクラの土佐和え ●大学いも ●フルーツ寒天
[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.2g [カリウム] 690g [リン] 246g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 25.3g [カリウム] 586g [リン] 245g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 14.1g [カリウム] 1139g [リン] 259g	[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.5g [カリウム] 516g [リン] 214g	[エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 15.6g [カリウム] 806g [リン] 256g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚とレンコンのネギ味噌焼 ●南瓜と人参・インゲンの煮物 ●菜の花と人参のからし和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●たけのこピラフ ●鮭のガーリックレモンバター焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨ときゅうりの中華和え ●茄子のごま味噌かけ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリの辛味噌漬け焼き ●長芋とオクラの煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●アフリカンチキン ●かぶと車麴の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●アスパラのかき揚げ ●れんこん金平 ●長芋の明太マヨ和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.9g [カリウム] 823g [リン] 223g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 14.3g [カリウム] 876g [リン] 267g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.8g [カリウム] 795g [リン] 194g	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 17.0g [カリウム] 1246g [リン] 254g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 21.5g [カリウム] 643g [リン] 229g
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ●鮭チャーハン ●鶏ときこのカレー煮 ●野菜コロッケ ●オイキムチ ●メンマ炒め ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(ホキ) ●長芋チーズ焼き ●あんかけパスタ ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの味噌マヨ焼き ●大根と車麴・ふきの煮物 ●厚揚げグラタン ●絹さやとカリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●中華風肉じゃが ●里芋明太マヨ和え ●さつま芋オレンジ煮 ●大根と人参のくず煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●深川めし ●ねぎまソテー ●厚揚げのクロックムッシュ風 ●だいこん金平 ●トマトサラダ ●フルーツ寒天
[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 24.0g [カリウム] 677g [リン] 251g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 19.0g [カリウム] 705g [リン] 253g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 20.4g [カリウム] 533g [リン] 256g	[エネルギー] 622kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 20.5g [カリウム] 869g [リン] 212g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 24.1g [カリウム] 662g [リン] 254g

月 29	火 30	水 5/1	木 2	金 3
昭和の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏のカシューナッツ炒め ●野菜炒め ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきのごま和え ●里芋のずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの抹茶揚げ ●さつま芋金平 ●マカロニケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●豆ご飯 ●対馬とんちゃん ●市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜のキムチ和え ●野菜コロッケ 	憲法記念日
	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 22.9g [カリウム] 798g [リン] 298g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 17.0g [カリウム] 757g [リン] 248g	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 27.1g [カリウム] 775g [リン] 264g	
6	7	8	9	10
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●肉もそチャーハン ●タラのごまカツ ●小松菜のソテー ●ラタトゥイユ ●アスパラのかき揚げ ●春雨と人参のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の黒酢はちみつソース ●ぜんまいとほうれん草のナムル ●きゅうりの生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のくるみ焼き ●れんこんとベーコンのカレー炒め ●きゅうりの中華和え ●キャベツのレモン漬け ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●キャベツのピリ辛ソテー ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草の大徳寺和え
	[エネルギー] 625kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 28.1g [カリウム] 819g [リン] 271g	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 20.3g [カリウム] 817g [リン] 250g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 21.0g [カリウム] 764g [リン] 270g	[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 28.2g [カリウム] 587g [リン] 221g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの酒粕焼き ●里芋のコーンと和え ●ほうれん草のクリームスパナッチ ●絹さやとカリフラワーのドレッシング和え ●南瓜の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのコリアンカルパッチョ ●南瓜の小倉煮 ●きゅうりとカニカマの酢物 ●たけのこのかき揚げ ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ照り焼き ●さつま芋コロッケ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●キムチ金平 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚ときのこのデミグラスソース ●ネギのヴィネグレット風 ●さつま芋のカッチョエベペ風 ●切干煮 ●小松菜のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩そばめし ●フライ盛り合わせ ●こんにやく金平 ●ジャーマンポテト ●マカロニサラダ ●チンゲン菜のお浸し
[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 23.7g [カリウム] 883g [リン] 263g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.9g [カリウム] 783g [リン] 250g	[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] 622kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 25.0g [カリウム] 842g [リン] 261g	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 22.0g [カリウム] 812g [リン] 245g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●バエリア風ピラフ ●サバの沖縄天ぷら ●さつま芋さびチーズ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●大根と人参の照り煮 ●もやしのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ごま味噌豚カツ ●じゃが芋の煮物 ●コーンコロッケ ●カリフラワーチーズ ●春菊とえのきののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜のクリーム煮 ●里芋のずんだ和え ●ペペロンこんにく ●インゲンのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのナッツパン粉焼き ●大根と玉ねぎのポトフ ●トマトとアスパラのイタリアンソテー ●春雨とハムの中巻和え ●チンゲン菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのシークワサーマリネ ●そうめんチャンプルー ●白菜ときゅうりの梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 22.1g [カリウム] 698g [リン] 254g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.9g [カリウム] 783g [リン] 250g	[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] 622kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 25.0g [カリウム] 842g [リン] 261g	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 22.0g [カリウム] 812g [リン] 245g
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのオイバタ炒め ●春雨の生姜和え ●インゲンと人参のくるみ和え ●さつま芋きんとん ●千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子ミネストローネ風 ●たけのこのかき揚げ ●もやしのドレッシング和え ●大根の炒め煮 ●白菜ときゅうりの土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんぺんの磯辺揚げ ●厚揚げケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの麻辣ソース ●茄子と人参・麩の煮物 ●チンゲン菜とコーンのドレッシング和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜と絹さやの煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜のごま味噌かけ ●春菊とえのきののり和え
[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 19.5g [カリウム] 884g [リン] 289g	[エネルギー] 579kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 23.7g [カリウム] 643g [リン] 209g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 22.2g [カリウム] 674g [リン] 233g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 20.4g [カリウム] 803g [リン] 256g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 17.4g [カリウム] 978g [リン] 236g