

週間献立表 2026年4月①

		4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
朝		御飯 がんもの煮物 いんげんの和風和え 味噌汁(じゃが芋, ねぎ) 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 しば漬け 味噌汁(杓苳草, カイワレ) 牛乳	御飯 具入り炒り卵 ビーンズサラダ 味噌汁(油揚げ、青ねぎ) 牛乳	パン コンソメスープ(小松菜, 玉ねぎ) そら豆とマカロニのソテー ポテトサラダ 牛乳
		エネルギー: 474kcal タンパク質: 16.6g 脂質: 8.3g 食塩相: 2.2g	エネルギー: 414kcal タンパク質: 17.2g 脂質: 1.7g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 557kcal タンパク質: 23.8g 脂質: 16.5g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 458kcal タンパク質: 18.4g 脂質: 10.1g 食塩相: 2.9g
昼		御飯 鶏の味噌漬け焼 大根のかに風味あん フルーツ缶(カクテル) すまし汁(白菜, 青ねぎ)	御飯 肉団子の甘酢炒め ビーフンソテー フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(わかめ, 玉ねぎ)	【花見御膳】 春のちらし寿司 冬瓜とふきの炊き合わせ フルーツ缶(りんご) すまし汁(花麩, 菜の花)	牛丼 温泉卵 フルーツ缶(みかん) 味噌汁(じゃが芋, カイワレ)
		エネルギー: 490kcal タンパク質: 16.5g 脂質: 13.4g 食塩相: 2.1g	エネルギー: 590kcal タンパク質: 15.5g 脂質: 16.7g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 9.9g 脂質: 2.0g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 521kcal タンパク質: 20.1g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.4g
おやつ		塩まんじゅう ★マスカットゼリー	ロールケーキ(バニラ) ★メロンゼリー	ようかん	もみじまんじゅう ★いちごゼリー
		エネルギー: 66kcal タンパク質: 1.2g 脂質: 0.1g 食塩相: 0.2g	エネルギー: 93kcal タンパク質: 1.2g 脂質: 3.2g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 100kcal タンパク質: 1.5g 脂質: 0.1g 食塩相: 0.0g	エネルギー: 107kcal タンパク質: 2.0g 脂質: 2.1g 食塩相: 0.1g
夕		御飯 鯖の葱蒸し 里芋のずんだがけ 胡瓜とキャベツの塩昆布和え 味噌汁(しろ菜, 大根葉)	御飯 サワラの味噌マヨ焼き 金平ごぼう 白菜の浅漬 すまし汁(冬瓜, おくら)	御飯 鶏大根 キャベツの和風炒め しろ菜の天かす和え すまし汁(高野豆腐, みつば)	御飯 つくねのゆず胡椒だれ 大学芋 ふりかけ 味噌汁(あさり, 大根葉)
		エネルギー: 551kcal タンパク質: 19.3g 脂質: 19.5g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 494kcal タンパク質: 19.4g 脂質: 14.2g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 489kcal タンパク質: 18.7g 脂質: 13.4g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 635kcal タンパク質: 17.7g 脂質: 23.8g 食塩相: 2.6g
日計		エネルギー: 1581kcal タンパク質: 53.6g 脂質: 41.3g 食塩相: 6.8g	エネルギー: 1591kcal タンパク質: 53.3g 脂質: 35.8g 食塩相: 7.3g	エネルギー: 1519kcal タンパク質: 53.9g 脂質: 32.0g 食塩相: 7.5g	エネルギー: 1721kcal タンパク質: 58.2g 脂質: 52.2g 食塩相: 7.8g



週間献立表 2026年4月②

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
朝	パン 肉団子のスープ スパゲティサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	御飯 野菜炒め いんげんのおかかマヨ和え 味噌汁(もやし, しめじ) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜の和え物 さくら漬け 味噌汁(なす, ねぎ)	御飯 厚焼卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ, わかめ) 牛乳	パン コンソメスープ(大根, グリーンピース) ベーコンソテー ダイスサラダ 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 しば漬け 味噌汁(玉ねぎ, 大根葉) 牛乳	御飯 卵とじ ビーンズサラダ 味噌汁(チンゲン菜, 人参) 牛乳
	エネルギー:553kcal たんぱく質:21.4g 脂質*:15.9g 食塩相:2.7g	エネルギー:533kcal たんぱく質:20.9g 脂質*:9.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:335kcal たんぱく質:8.5g 脂質*:3.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:522kcal たんぱく質:22.3g 脂質*:10.3g 食塩相:2.9g	エネルギー:424kcal たんぱく質:18.0g 脂質*:10.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:419kcal たんぱく質:18.0g 脂質*:3.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:505kcal たんぱく質:24.6g 脂質*:10.8g 食塩相:2.2g
昼	御飯 豚肉の山椒炒め 白菜とにらの炒め物 枝豆豆腐 味噌汁(キャベツ, 大根葉)	きつねうどん 里芋のごまだれがけ ツナ和え ぶどうムース	ロールパン チキンのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(りんご) 牛乳	御飯 豚肉のピリ辛焼き 炒り豆腐 フルーツ缶(みかん) すまし汁(里芋, カイワレ)	御飯 白身魚フライ 里芋の含め煮 フルーツ缶(パイン) 味噌汁(油揚げ, しろ菜)	親子丼 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(花麩, ねぎ)	麦ごはん 鱈のみりん醤油焼き 小松菜のごま炒め はちみつヨーグルト 味噌汁(わかめ, なめこ)
	エネルギー:456kcal たんぱく質:20.2g 脂質*:10.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:449kcal たんぱく質:16.4g 脂質*:9.0g 食塩相:3.0g	エネルギー:615kcal たんぱく質:31.0g 脂質*:15.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:485kcal たんぱく質:19.6g 脂質*:12.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:559kcal たんぱく質:13.7g 脂質*:18.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:536kcal たんぱく質:22.2g 脂質*:15.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:433kcal たんぱく質:19.5g 脂質*:7.2g 食塩相:2.3g
おやつ	紅茶ゼリー生クリーム添え	クリームデニッシュ ★グレープゼリー	ドーナツ ★いちごゼリー	★メロンゼリー	抹茶プリン	りんごデニッシュ ★グレープゼリー	★マスカットゼリー
	エネルギー:46kcal たんぱく質:1.4g 脂質*:1.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:129kcal たんぱく質:1.8g 脂質*:7.9g 食塩相:0.3g	エネルギー:114kcal たんぱく質:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:47kcal たんぱく質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:90kcal たんぱく質:2.6g 脂質*:0.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:105kcal たんぱく質:1.6g 脂質*:4.8g 食塩相:0.2g	エネルギー:47kcal たんぱく質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g
夕	御飯 めばるの胡麻味噌焼き 切り昆布の煮物 もやしと水菜の和え物 すまし汁(巻麩, かいわれ)	御飯 揚げ豆腐 ピーマンの和風炒め 浅漬け 味噌汁(なめこ, いんげん)	御飯 卵と海老の旨塩炒め 冬瓜の水晶煮 青梗菜のゆず味噌かけ すまし汁(えのき, カイワレ)	御飯 鯖の照り焼き さつま芋のレーズン煮 つぼ漬け 味噌汁(白玉麩, ねぎ)	御飯 蒸し鶏の梅ソース れんこん金平 かにかま和え 味噌汁(豆腐, 青ねぎ)	ライス あぶらかれいのムニエル フレンチサラダ いちごムース コンソメスープ(かぼちゃ, 玉ねぎ)	御飯 鶏肉とたっぷり野菜の味噌煮 ほうれん草とイカのさっと煮 白菜の甘酢和え すまし汁(花麩, カイワレ)
	エネルギー:429kcal たんぱく質:20.0g 脂質*:8.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:479kcal たんぱく質:11.1g 脂質*:16.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:433kcal たんぱく質:17.4g 脂質*:10.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:602kcal たんぱく質:17.4g 脂質*:20.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:502kcal たんぱく質:19.2g 脂質*:14.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:451kcal たんぱく質:18.8g 脂質*:9.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:425kcal たんぱく質:15.7g 脂質*:8.8g 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1484kcal たんぱく質:63.0g 脂質*:36.4g 食塩相:7.2g	エネルギー:1590kcal たんぱく質:50.2g 脂質*:42.6g 食塩相:7.7g	エネルギー:1497kcal たんぱく質:58.6g 脂質*:35.6g 食塩相:7.1g	エネルギー:1656kcal たんぱく質:59.3g 脂質*:43.2g 食塩相:7.4g	エネルギー:1575kcal たんぱく質:53.5g 脂質*:43.0g 食塩相:7.6g	エネルギー:1511kcal たんぱく質:60.6g 脂質*:32.4g 食塩相:7.0g	エネルギー:1410kcal たんぱく質:59.8g 脂質*:26.8g 食塩相:6.9g



週間献立表 2026年4月③

	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
朝	パン コンソメスープ(しろ菜, 大根葉) ジャーマンポテト スパゲティサラダ 牛乳	御飯 ソーセージ炒め 漬物 味噌汁(もやし, マイタケ) 牛乳	御飯 がんも煮 白菜の生姜和え 味噌汁(チゲン菜, 玉ねぎ) 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ しろ菜の和え物 味噌汁(冬瓜, みつば) 牛乳	パン コンソメスープ(大根, 人参) スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	御飯 キャベツベトーコンの炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁(朴の草, カイワレ) 牛乳	パン コンソメスープ(カワラ, 大根葉) オムレツ マカロニサラダ 牛乳
	エネルギー:511kcal たんぱく質:18.8g 脂質*:15.4g 食塩相:2.9g	エネルギー:400kcal たんぱく質:17.4g 脂質*:3.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:473kcal たんぱく質:18.3g 脂質*:5.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:467kcal たんぱく質:20.6g 脂質*:5.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:548kcal たんぱく質:20.0g 脂質*:26.0g 食塩相:3.1g	エネルギー:440kcal たんぱく質:19.7g 脂質*:6.0g 食塩相:1.9g	エネルギー:500kcal たんぱく質:19.8g 脂質*:15.3g 食塩相:3.1g
昼	御飯 カレイの照り焼き 煮しめ フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(玉ねぎ, しめじ)	御飯 鶏の唐揚げ ダイスサラダ フルーツ缶(りんご) 味噌汁(玉ねぎ, 大根葉)	【ご当地 栃木県】 ポテト入り焼きそば ニラ入り卵焼き いちごムース 中華スープ(もやし, カイワレ)	御飯 メバルのムニエル ハニーマスタードソース マリネ風サラダ フルーツ缶(洋なし) コンソメスープ(朴の草, 人参)	御飯 和風麻婆豆腐 小松菜の塩炒め フルーツ缶(パイン) すまし汁(白玉麩, カイワレ)	豆入りキーマカレー 胡瓜と玉葱のマリネ ストロベリーヨーグルト コンソメスープ(ポテト, 水菜)	御飯 牛肉コロケ 冬瓜の銀あんかけ フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(豆腐, 青ねぎ)
	エネルギー:455kcal たんぱく質:20.3g 脂質*:4.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:607kcal たんぱく質:20.0g 脂質*:22.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:542kcal たんぱく質:22.6g 脂質*:13.5g 食塩相:3.3g	エネルギー:443kcal たんぱく質:17.5g 脂質*:8.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:440kcal たんぱく質:16.7g 脂質*:10.1g 食塩相:1.4g	エネルギー:571kcal たんぱく質:16.9g 脂質*:18.6g 食塩相:3.3g	エネルギー:501kcal たんぱく質:10.4g 脂質*:11.4g 食塩相:1.9g
おやつ	コーヒーサンドモカ ★いちごゼリー	メロンゼリー	チョコデニッシュ ★マスカットゼリー	コーヒーゼリー	★いちごゼリー	カステラ ★メロンゼリー	ようかん
	エネルギー:128kcal たんぱく質:1.9g 脂質*:4.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal たんぱく質:0.1g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:120kcal たんぱく質:1.8g 脂質*:6.0g 食塩相:0.3g	エネルギー:58kcal たんぱく質:0.3g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:47kcal たんぱく質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal たんぱく質:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:101kcal たんぱく質:1.5g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g
夕	御飯 つくねの胡麻味噌焼き わさび豆腐 小松菜の和え物 すまし汁(シイタケ, カイワレ)	御飯 さばの塩焼き 冬瓜の煮物 ふりかけ すまし汁(おつゆ麩, みつば)	御飯 鶏肉のさっぱり炒め かぶの真砂炒め つぼ漬け すまし汁(巻麩, 大根葉)	御飯 チキンカツ 五目大豆煮 いんげんのサラダ 味噌汁(わかめ, 青ねぎ)	御飯 赤魚のみりん漬け焼き ひじきの煮物 ちんげん菜のゆず和え 味噌汁(里芋, 大根葉)	御飯 豚肉の塩麴焼き 茄子の田舎煮 ふりかけ 味噌汁(花麩, 絹さや)	御飯 鱈の竜田焼き ごぼうのゆず胡椒炒め 枝豆腐 味噌汁(小松菜, 油揚げ)
	エネルギー:484kcal たんぱく質:17.9g 脂質*:15.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:485kcal たんぱく質:16.3g 脂質*:18.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:423kcal たんぱく質:14.7g 脂質*:10.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:558kcal たんぱく質:22.4g 脂質*:15.7g 食塩相:3.1g	エネルギー:405kcal たんぱく質:17.8g 脂質*:5.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:432kcal たんぱく質:19.4g 脂質*:9.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:460kcal たんぱく質:21.2g 脂質*:9.2g 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1578kcal たんぱく質:58.9g 脂質*:40.1g 食塩相:7.7g	エネルギー:1550kcal たんぱく質:53.8g 脂質*:44.9g 食塩相:6.6g	エネルギー:1558kcal たんぱく質:57.4g 脂質*:35.4g 食塩相:7.6g	エネルギー:1526kcal たんぱく質:60.8g 脂質*:30.4g 食塩相:7.3g	エネルギー:1440kcal たんぱく質:54.5g 脂質*:41.9g 食塩相:6.9g	エネルギー:1526kcal たんぱく質:57.7g 脂質*:35.0g 食塩相:7.4g	エネルギー:1562kcal たんぱく質:52.9g 脂質*:36.0g 食塩相:7.5g



週間献立表 2026年4月④

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 漬物 すまし汁(巻麩, 大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げと野菜の煮物 もやしと水菜の和え物 味噌汁(白玉麩, 絹さや) 牛乳	御飯 目玉焼 キャベツのかに風味和え 味噌汁(かぼちゃ, ねぎ) 牛乳	パン コンソメスープ(大根, 人参) じゃが芋のソテー スパゲティサラダ 牛乳	御飯 野菜とツナの炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁(なめこ, 青ねぎ) 牛乳	パン コンソメスープ(チンゲン菜, 玉ねぎ) ウインナー炒め パンプキンサラダ 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒めもの ほうれん草の和え物 ふりかけ すまし汁(おつゆ麩, 大根葉)
	エネルギー:381kcal タンパク質:15.3g 脂質*:2.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:454kcal タンパク質:21.0g 脂質*:6.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:476kcal タンパク質:22.2g 脂質*:9.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:524kcal タンパク質:19.5g 脂質*:18.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:463kcal タンパク質:21.2g 脂質*:8.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:480kcal タンパク質:18.3g 脂質*:14.2g 食塩相:3.3g	エネルギー:376kcal タンパク質:10.8g 脂質*:9.3g 食塩相:1.8g
昼	ライス ハンバーグ コールスロー フルーツ缶(カクテル) コーンクリームスープ	焼肉丼 金平ごぼう バナナヨーグルト すまし汁(カイワレ, 花麩)	鶏南蛮そば ひじき炒め煮 白菜のわさびマヨ和え フルーツ缶(りんご)	御飯 赤魚の香味ソース ブロッコリーのチャンプルー風 みかんヨーグルト 味噌汁(玉ねぎ, しめじ)	ライス チキンのガーリックバターソテー グリル野菜 フルーツ缶(洋なし) コンソメスープ(木の葉, コーン)	御飯 さばのもろみ味噌焼き ピーマンとちくわの炒め物 フルーツ缶(黄桃) すまし汁(あさり, カイワレ)	サンドイッチ(たまご&ジャム) ビーンズサラダ ピーチムース 牛乳(パック)
	エネルギー:526kcal タンパク質:16.3g 脂質*:11.1g 食塩相:2.5g	エネルギー:490kcal タンパク質:19.3g 脂質*:10.5g 食塩相:2.2g	エネルギー:434kcal タンパク質:24.2g 脂質*:10.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:499kcal タンパク質:22.1g 脂質*:11.5g 食塩相:2.4g	エネルギー:532kcal タンパク質:17.6g 脂質*:15.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:551kcal タンパク質:18.7g 脂質*:19.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:496kcal タンパク質:20.2g 脂質*:20.2g 食塩相:2.2g
おやつ	アセロラゼリー	★マスカットゼリー	エクレア ★いちごゼリー	ロールケーキ(コーヒー) ★マスカットゼリー	あんこデニッシュ ★メロンゼリー	いちごゼリー	バウムクーヘン ★グレープゼリー
	エネルギー:28kcal タンパク質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:47kcal タンパク質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:86kcal タンパク質:1.3g 脂質*:6.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:92kcal タンパク質:1.4g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:117kcal タンパク質:2.3g 脂質*:4.9g 食塩相:0.2g	エネルギー:58kcal タンパク質:0.1g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:80kcal タンパク質:1.1g 脂質*:3.4g 食塩相:0.1g
夕	御飯 さわらの南蛮漬け じゃが芋の胡麻マヨ焼き 白菜とささみの和え物 味噌汁(木の葉, 人参)	御飯 アマガリのおろしポン酢 さつま芋のレモン煮 ほうれん草の土佐和え 味噌汁(なめこ, わかめ)	御飯 肉じゃが 茄子のそぼろ味噌炒め ★ほうれんそうの和え物 すまし汁(はんぺん, カイワレ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 小松菜の煮浸し ゆかり和え 味噌汁(里芋, ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ビーフンのカレー風味炒め煮 ふりかけ 味噌汁(しめじ, 大根葉)	御飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の明太マヨ焼き おくらの三杯酢 味噌汁(えのき, 豆腐)	御飯 あじのにんにく醤油焼き 根菜金平 春雨の和え物 味噌汁(じゃが芋, 青ねぎ)
	エネルギー:576kcal タンパク質:20.9g 脂質*:22.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:434kcal タンパク質:20.0g 脂質*:4.0g 食塩相:2.5g	エネルギー:493kcal タンパク質:16.4g 脂質*:11.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:509kcal タンパク質:17.3g 脂質*:20.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:441kcal タンパク質:13.9g 脂質*:9.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:508kcal タンパク質:21.0g 脂質*:13.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:465kcal タンパク質:20.1g 脂質*:7.0g 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1511kcal タンパク質:52.5g 脂質*:35.8g 食塩相:6.9g	エネルギー:1425kcal タンパク質:60.3g 脂質*:21.3g 食塩相:6.7g	エネルギー:1489kcal タンパク質:64.1g 脂質*:37.2g 食塩相:7.3g	エネルギー:1624kcal タンパク質:60.3g 脂質*:53.5g 食塩相:7.5g	エネルギー:1553kcal タンパク質:55.0g 脂質*:38.6g 食塩相:7.2g	エネルギー:1597kcal タンパク質:58.1g 脂質*:48.2g 食塩相:7.7g	エネルギー:1417kcal タンパク質:52.2g 脂質*:39.9g 食塩相:6.8g



週間献立表 2026年4月⑤

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)		
朝	御飯 さつま揚げ煮 いんげんのしらす和え 味噌汁(玉ねぎ, マイタケ) 牛乳	御飯 お魚ソーゼツと野菜の炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁(おつゆ麩, えのき) 牛乳	パン コンソメスープ(杓苳草, 玉ねぎ) オムレツ ダイスサラダ 牛乳	御飯 ウインナー炒め 赤かっぱ 味噌汁(チンゲン菜, しめじ) 牛乳	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ(白菜, 人参) 牛乳		
	エネルギー:410kcal タンパク質:16.9g 脂質*:3.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:448kcal タンパク質:19.9g 脂質*:5.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:446kcal タンパク質:19.9g 脂質*:13.5g 食塩相:3.0g	エネルギー:415kcal タンパク質:17.6g 脂質*:5.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:599kcal タンパク質:21.4g 脂質*:25.8g 食塩相:3.2g		
昼	【からだ元気:筋力アップ】 ひじき御飯 鶏の菜種焼き じゃが芋の海老あんかけ フルーツ缶(みかん) すまし汁(花麩, ねぎ)	野菜たっぷりタンメン 春巻 チンゲン菜の和風マヨ和え フルーツ缶(洋なし)	御飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 フルーツ缶(パイン) すまし汁(なめこ, 大根葉)	御飯 鶏肉の竜田焼き がんもの炊き合わせ りんごムース 味噌汁(杓苳草, 玉ねぎ)	御飯 赤魚の酒蒸し ごぼうの山椒炒め フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(花麩, みつば)		
	エネルギー:543kcal タンパク質:21.1g 脂質*:16.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:500kcal タンパク質:17.5g 脂質*:15.4g 食塩相:3.0g	エネルギー:456kcal タンパク質:17.8g 脂質*:8.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:523kcal タンパク質:21.7g 脂質*:16.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:421kcal タンパク質:17.8g 脂質*:4.2g 食塩相:2.3g		
おやつ	ロールケーキ(チョコ) ★マスカットゼリー	お誕生日会ケーキ いちごムース	抹茶ゼリー	いちごスペシャル ★マスカットゼリー	バウムクーヘン(メロン) ★メロンゼリー		
	エネルギー:95kcal タンパク質:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:48kcal タンパク質:0.9g 脂質*:3.1g 食塩相:0.0g	エネルギー:65kcal タンパク質:0.2g 脂質*:1.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:131kcal タンパク質:1.8g 脂質*:4.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:95kcal タンパク質:1.3g 脂質*:5.2g 食塩相:0.1g		
夕	御飯 柚子香る めばるの野菜蒸し 南瓜のいところ煮 のり佃煮 味噌汁(豆腐, 青ねぎ)	御飯 鯖の磯辺焼き 小松菜の炒め物 冷奴のしらすポン酢和え 味噌汁(白菜, 大根葉)	御飯 鶏肉の梅煮 厚揚げの胡麻マヨ焼き 蒸しなすのお浸し 味噌汁(巻麩, みつば)	御飯 麻婆豆腐 もやしとにらの中華炒め 胡瓜と玉ねぎのナムル風 中華スープ(なると, 玉ねぎ)	御飯 つくねの味噌だれ さつま芋の甘煮 ★ほうれんそうの和え物 すまし汁(白玉麩, 青ねぎ)		
	エネルギー:426kcal タンパク質:19.0g 脂質*:3.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:537kcal タンパク質:20.6g 脂質*:21.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:564kcal タンパク質:22.8g 脂質*:21.4g 食塩相:2.8g	エネルギー:457kcal タンパク質:18.5g 脂質*:11.0g 食塩相:2.9g	エネルギー:519kcal タンパク質:14.9g 脂質*:12.4g 食塩相:2.2g		
日計	エネルギー:1474kcal タンパク質:58.5g 脂質*:26.6g 食塩相:7.2g	エネルギー:1533kcal タンパク質:58.9g 脂質*:45.8g 食塩相:7.5g	エネルギー:1531kcal タンパク質:60.7g 脂質*:45.2g 食塩相:7.8g	エネルギー:1526kcal タンパク質:59.6g 脂質*:37.1g 食塩相:7.8g	エネルギー:1634kcal タンパク質:55.4g 脂質*:47.6g 食塩相:7.8g		

