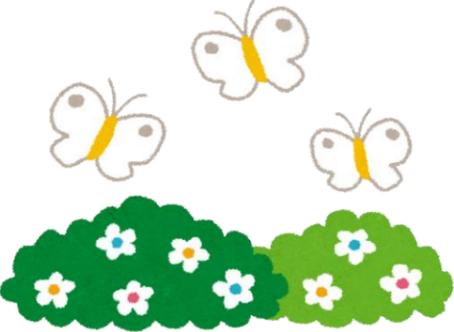
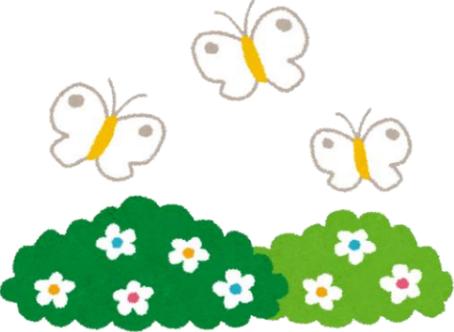


献立だより 2026年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付			1	2	3	4	5	
朝			ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参) ねぎ味噌	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん 玉子焼き ひじきと豆のサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 干草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	
			エネ 342 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.6 g 食塩 1.43 g	エネ 359 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g	エネ 407 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 9.9 g 食塩 1.39 g	エネ 419 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 11.2 g 食塩 2.05 g	エネ 382 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 11.1 g 食塩 1.31 g	
昼			ごはん 豚肉の和風炒め 擬製豆腐 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・平天)	ごはん ホッケの塩麹焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	キーマカレー チンゲン菜とツナの炒め物 ミルク寒天のあんずソースかけ	
			エネ 548 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.58 g	エネ 520 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.96 g	エネ 552 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.1 g	エネ 620 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 22 g 食塩 2.62 g	エネ 555 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.09 g	
お			パウムクーヘン	手作りマトレーヌ(バナナ風味)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りぜんざい	シルベーナ	
			エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	
夕			ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロラソース) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉ねぎ) みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐)	ごはん 豚肉のオイスター炒め いわしつみれの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん あじの照り焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)	
			エネ 512 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 16.1 g 食塩 2.47 g	エネ 530 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 15.8 g 食塩 2.37 g	エネ 469 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.14 g	エネ 511 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.27 g	エネ 468 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 10.3 g 食塩 2.16 g	
計			エネ 1489 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 43.6 g 食塩 6.6 g	エネ 1574 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 47.8 g 食塩 5.86 g	エネ 1563 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 42 g 食塩 5.68 g	エネ 1653 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 50.8 g 食塩 7 g	エネ 1502 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 47.6 g 食塩 5.59 g	
日付	6	7	8	9				
朝	ごはん チキンピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわのナムル和え 味噌汁(大根・大根菜)	<p>4月3日(金)昼食 豚しゃぶ</p>		<p>4月7日(火)昼食 桜のちらし寿司</p>	
	エネ 354 kcal 蛋白 11 g 脂質 5.4 g 食塩 1.61 g	エネ 418 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.45 g	エネ 345 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 5.5 g 食塩 1.44 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.5 g 食塩 1.57 g				
昼	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの塩ポン和え 味噌汁(ソーメン・花麴)	桜のちらし寿司(サケ・エビ・穴子) 絹揚げとグリーンピースの煮物 しるなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味	ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	<p>豚しゃぶはたんぱく質が豊富でヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けとの相性が抜群です。今回の豚しゃぶはメイン料理としては珍しく「冷・温」どちらの形態でも提供可能な商品です。季節や体調に合わせた温度帯で、美味しく召し上がっていただけます。</p>		<p>桜のちらし寿司は、春らしい香りと彩りが特徴で、酢飯に桜風味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サケ・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。</p>	
	エネ 615 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.69 g	エネ 472 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 10.5 g 食塩 4.41 g	エネ 567 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 18.5 g 食塩 2.86 g	エネ 553 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.11 g				
お	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りコアソフォンカップケーキ	常:ポタポタ焼き/飴湯 ミ:高蛋白いちごゼリー(ホイップ)	<p>エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g</p> <p>エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g</p> <p>エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g</p> <p>エネ 124 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.33 g</p>			
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 124 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.33 g				
夕	ごはん シロネタラのゲリル(マスタードタルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) +かつお節 カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(しるな・あさり)	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)				
	エネ 463 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13 g 食塩 1.95 g	エネ 520 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.57 g	エネ 478 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 10.6 g 食塩 2.86 g	エネ 541 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.45 g				
計	エネ 1531 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 45.2 g 食塩 6.34 g	エネ 1459 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 42.8 g 食塩 7.44 g	エネ 1465 kcal 蛋白 66.5 g 脂質 39 g 食塩 7.24 g	エネ 1578 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 42.2 g 食塩 6.46 g				

献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝				<p>4月16日(木)昼食 春野菜とあさりのソテー</p>  <p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) ソテー 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)
					エネ 402 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.76 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.7 g 食塩 1.34 g	エネ 345 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 6.9 g 食塩 1.81 g
					鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)
					エネ 555 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 16.7 g 食塩 4.75 g	エネ 486 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.01 g	エネ 597 kcal 蛋白 30.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.32 g
					手作り黒糖水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りよもぎまんじゅう
エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g					
夕				<p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	ごはん 銀ひらすのソテー(野菜ソース) うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花のわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 焼き肉風 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(白菜・人参) 麦白味噌仕立て
					エネ 510 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.75 g	エネ 567 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 20.1 g 食塩 2.86 g	エネ 538 kcal 蛋白 18 g 脂質 22.8 g 食塩 2.35 g
					エネ 1540 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 43.7 g 食塩 8.3 g	エネ 1553 kcal 蛋白 59 g 脂質 50.6 g 食塩 6.56 g	エネ 1600 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 51.6 g 食塩 6.55 g
					エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g	エネ 156 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 4.9 g 食塩 0.11 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
					エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g
エネ 1506 kcal 蛋白 65.2 g 脂質 45.1 g 食塩 7.64 g	エネ 1603 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 46.1 g 食塩 5.49 g	エネ 1551 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 35.8 g 食塩 7.53 g					
エネ 1531 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 44 g 食塩 5.91 g	エネ 1502 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 46.8 g 食塩 6.54 g	エネ 1629 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 54 g 食塩 6.7 g					

献立日より 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん +ねぎみそ 擬製豆腐(そぼろあん) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん かに玉 小松菜のナムル和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・大根葉)
	エネ 382 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.74 g	エネ 371 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 5.2 g 食塩 1.53 g	エネ 409 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 12 g 食塩 1.64 g	エネ 354 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.1 g 食塩 1.4 g	エネ 324 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 3.8 g 食塩 1.27 g	エネ 327 kcal 蛋白 9 g 脂質 5.9 g 食塩 1.42 g	エネ 394 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 9.9 g 食塩 1.42 g
昼	深川飯[東京都郷土料理] ホッケの塩麹焼き 金時豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参) いろこ風味	あんかけにゆうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー しろなとちくわの和え物 フルーツ(冷凍マンゴー)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 やっこ(醤油) カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 豚肉とパプリカの炒め物 キャベツとちくわのアイランドドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)いろこ風味	ごはん 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース 白菜の洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネ 521 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.44 g	エネ 469 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.98 g	エネ 530 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 15.7 g 食塩 2.36 g	エネ 572 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 25 g 食塩 2.39 g	エネ 517 kcal 蛋白 29 g 脂質 15.8 g 食塩 2.18 g	エネ 529 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.74 g	エネ 564 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.18 g
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	しっとりどら焼き(カスタード)	手作りおしるこ	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作りきなこソフトマフィン	おかしなバナナ	高蛋白青りんごゼリー (ホイップ付き)
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ポークチャップ かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん さけの若狭焼き キャベツとあさりの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 合鴨スモークスライス チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	ごはん さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(ソム・花麴)白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・平天)
	エネ 535 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 18.4 g 食塩 2.15 g	エネ 572 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.89 g	エネ 483 kcal 蛋白 28.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.42 g	エネ 499 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.09 g	エネ 605 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 24.3 g 食塩 2.51 g	エネ 620 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.96 g	エネ 520 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.88 g
計	エネ 1566 kcal 蛋白 66 g 脂質 37.4 g 食塩 6.41 g	エネ 1523 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 45.6 g 食塩 7.51 g	エネ 1573 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 39.4 g 食塩 6.46 g	エネ 1506 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 50.5 g 食塩 5.93 g	エネ 1544 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 48.6 g 食塩 6.07 g	エネ 1632 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 47.8 g 食塩 6.21 g	エネ 1577 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 54.6 g 食塩 5.57 g
日付	27	28	29	30	<p>4月20日(月)昼食 深川飯 [東京都郷土料理]</p>  <p>深川飯は、東京都江東区深川周辺で生まれた郷土料理です。漁師たちが仕事の合間に手早く栄養を取るため、あさを煮たものをご飯にかけてのが始まりとされています。ご飯に煮汁ごとかける「ぶっかけ」と煮汁ごと炊き込む「炊き込み」の2種類があります。</p> 		
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん +胡瓜の浅漬け でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	ごはん クリームチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)			
	エネ 378 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.7 g 食塩 1.65 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8 g 食塩 1.4 g	エネ 349 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 7.1 g 食塩 1.23 g	エネ 384 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.57 g			
昼	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 牛皿 やっこ(味噌ダレ) カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いろこ風味			
	エネ 541 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.46 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.95 g	エネ 566 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.16 g	エネ 500 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.76 g			
お	手作りパウンドケーキ	手作り酒まんじゅう	いしやきいもと桃山	手作りぶどうゼリー			
	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 38 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g			
夕	ごはん おでん +からし味噌付 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶 味噌汁(ワカメ・人参)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなのからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 赤だし(大根・わかめ)			
	エネ 507 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 11.3 g 食塩 2.58 g	エネ 541 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩 2.48 g	エネ 471 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 18.8 g 食塩 2.85 g			
計	エネ 1589 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 51.7 g 食塩 7.05 g	エネ 1526 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 38.8 g 食塩 6.89 g	エネ 1472 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 40.7 g 食塩 5.16 g	エネ 1488 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 42.3 g 食塩 7.2 g			