

日付	昼 食					日付	昼 食				
04/02 (月)	ささげ と干し 海老の 和え物	りんご	茄子の マリネ	カロリー	210.3	04/10 (火)	ささめ のごま 風味	パイン	小松菜 煮びた し	カロリー	278.2
				タンパク	10.8					タンパク	11.4
				脂質(g)	10.7					脂質(g)	14.6
				炭水化物	18.7					炭水化物	25.5
				塩分(g)	1.8				塩分(g)	2.0	
04/03 (火)	ゆず香 りこん にやく	マンゴ	青梗菜 と油揚 げの煮 びたし	カロリー	237.0	04/11 (水)	ツナサ ラダ	びわ	カレー 卵の花	カロリー	221.9
				タンパク	13.8					タンパク	16.7
				脂質(g)	9.9					脂質(g)	8.3
				炭水化物	21.9					炭水化物	18.6
				塩分(g)	2.9				塩分(g)	1.9	
04/04 (水)	揚げ豆 腐餡か け	つぼ漬	マカロ ニサラ ダ	カロリー	201.0	04/12 (木)	春雨と もやし の焼き そば風	金時豆	ほうれ ん草と コーン のバタ ー炒め	カロリー	237.3
				タンパク	16.4					タンパク	19.4
				脂質(g)	4.5					脂質(g)	9.0
				炭水化物	25.3					炭水化物	20.6
				塩分(g)	2.6				塩分(g)	2.4	
04/05 (木)	菜の花 と筍の 黒ごま 和え	黄桃	きくら げ菊花	カロリー	236.6	04/13 (金)	五目枝 豆	ぶどう	マカロ ニの胡 麻ドレ ッシン グ和え	カロリー	218.7
				タンパク	9.0					タンパク	9.8
				脂質(g)	10.9					脂質(g)	7.4
				炭水化物	24.0					炭水化物	28.4

		鶏肉のくわ焼風煮 込み	人参の 土佐煮	塩分(g)	2.1			菜の花と豚肉の旨 煮	さつま いもの 甘露煮	塩分(g)	1.7	
04/06 (金)		里芋煮	みかん	ほうれ ん草の ごま和 え	カロリー	206.3	04/14 (土)	きのこ 油揚 げの甘 辛炒め	みかん	玉子と 野菜の サラダ	カロリー	250.2
					タンパク	10.1					タンパク	13.1
					脂質(g)	10.2					脂質(g)	13.0
					炭水化物	18.0					炭水化物	19.8
		牛肉とわかめの醤 油炒め	レンコ ン油炒 め	塩分(g)	1.9			鶏と大根のポトフ	おくら の胡麻 和え	塩分(g)	1.6	
04/07 (土)		野菜入 りがん も	白桃	マロニ ーの酢 の物	カロリー	233.7	04/16 (月)	小松菜 シラス 和え	白桃	白菜の 煮浸し	カロリー	244.5
					タンパク	16.7					タンパク	14.3
					脂質(g)	5.5					脂質(g)	13.8
					炭水化物	28.6					炭水化物	16.2
		ホキとごぼうの旨 煮	ブロッ コリー のカニ カマあ んかけ	塩分(g)	1.6			骨ごとさばの味噌 煮 若竹煮	紅白な ます	塩分(g)	2.0	
04/09 (月)		モロヘ イヤの おひた し	しば漬	千切り 高野の 含め煮	カロリー	293.7	04/17 (火)	里芋の ごま味 噌和え	洋ナシ	きくら げの金 平	カロリー	210.0
					タンパク	14.7					タンパク	10.4
					脂質(g)	18.0					脂質(g)	10.3
					炭水化物	18.6					炭水化物	20.5
		豚肉のみぞれ炒め	じゃが 芋ごま 金平	塩分(g)	2.6			炭火焼鶏 くわいのサラダ	ほうれ ん草海 苔和え	塩分(g)	2.2	

04/18 (水)	ぜんまい煮	マンゴ	もやしと人参のナムル	カロリー	302.8	04/26 (木)	うまい菜のお浸し	赤ずいきの酢の物	高野豆腐の五目煮	カロリー	250.0
				タンパク	12.8					タンパク	13.1
				脂質(g)	19.6					脂質(g)	14.6
				炭水化物	17.0					炭水化物	15.5
	豚肉と野菜の炒め物		グリーンピース卵とじ	塩分(g)	2.0		豚肉と彩り野菜の山椒炒め		大根の煮物	塩分(g)	2.0
04/19 (木)	ブロッコリーのお浸し	パイン	マカロニナポリタン	カロリー	207.8	04/27 (金)	ふんわり五目豆腐揚	洋ナシ	マカロニとツナのドレッシング和え	カロリー	207.3
				タンパク	16.7					タンパク	13.3
				脂質(g)	7.8					脂質(g)	9.5
				炭水化物	18.0					炭水化物	16.2
	鮭の塩焼き こかぶのあっさり煮		ひじきのヘルシーサラダ	塩分(g)	2.6		メバル(メヌケ)塩焼 ザーサイと青菜の和え物		いんげんの胡麻和え	塩分(g)	2.2
04/20 (金)	ほうれん草のおひたし	刻みたくあん	かぼちゃサラダ	カロリー	200.3	04/28 (土)	凍り豆腐含め煮	パイン	もやしと小松菜のソテー	カロリー	222.3
				タンパク	16.5					タンパク	15.4
				脂質(g)	4.1					脂質(g)	9.9
				炭水化物	24.4					炭水化物	17.7
	スケソウダラ照焼(骨なし) くわいの炒め煮		大豆の煮物	塩分(g)	1.7		骨ごといわしの梅しそ煮 たけのこおかか煮		彩り舞茸	塩分(g)	2.4
04/21 (土)	旬彩焼(野菜寄せ)	黄桃	きゅうりとわかめの酢の物	カロリー	227.5	04/30 (月)	畑菜とゆばのお浸し	みかん	切干大根煮	カロリー	209.5
				タンパク	8.6					タンパク	10.7
				脂質(g)	10.8					脂質(g)	8.9
				炭水化物	24.1					炭水化物	21.1
	チャブチェ(春雨と牛肉炒め)		白和え	塩分(g)	1.8		豚汁風煮込み		セロリ入りピクルス	塩分(g)	1.5

