

	朝	昼	夕	合計
4/01 (月)	肉団子 金時煮豆 ふりかけ(うめかつお) ごはん みそ汁 	カレーうどん 大根と厚揚げのサラダ 牛乳 クリームコンフェ 	豚肉のアボカドマヨネーズ かぶのおかか和え ごはん みそ汁 	E:1584kcal た:65.2g 脂:46.0g 塩:7.7g
4/02 (火)	スクランブルエッグ 果物(バナナ) 菓子パン 牛乳 	焼き魚(鮭) 金平牛蒡 たけのこご飯 豚汁 果物(キウイ) 	鶏肉のおろし醤油 茄子と油揚げの煮物 ごはん みそ汁 	E:1595kcal た:75.4g 脂:35.3g 塩:7.4g
4/03 (水)	豆腐のそぼろあん 温泉卵 味付きめかぶ ごはん みそ汁 	ハヤシライス 白菜のレモン風味 牛乳 果物(いちご) 	さわらの照り焼き 人参とそぼろの炒めサラダ ごはん みそ汁 	E:1567kcal た:66.7g 脂:45.2g 塩:7.9g
4/04 (木)	ツナスプレッド 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 味付きロール ヤクルト 	麻婆丼 大根としらすのサラダ 牛乳 果物(グレープフルーツ) 	鶏肉のハニーマスタードソース きゅうりの梅醤油和え ごはん みそ汁 	E:1596kcal た:71.2g 脂:60.2g 塩:5.5g
4/05 (金)	鮭の卵とじ 納豆 昆布の佃煮 ごはん みそ汁 	ミートスパゲティー ほうれん草のごま酢和え 牛乳 抹茶ワッフル 	肉じゃが ブロッコリーの磯辺和え ごはん みそ汁 	E:1580kcal た:72.7g 脂:39.5g 塩:7.5g
4/06 (土)	マカロニサラダ ソफल (レモン) アップルジャム ロールパン 牛乳 	お弁当 お飲み物 	ホタテ風味フライ リンゴとキャベツのサラダ ごはん みそ汁 	E:1570kcal た:58.7g 脂:36.5g 塩:7.9g
4/07 (日)	プチグラタン ソफल元気ヨーグルト ストロベリージャム 食パン 牛乳 	肉団子の酢豚風 ぜんまいのナムル ごはん 実だくさん汁 ミニオレンジゼリー 	白身魚フライ コーンコールスローサラダ ごはん みそ汁 	E:1557kcal た:54.5g 脂:37.5g 塩:7.8g

週間平均栄養素 E:1578kcal た:66.3g 脂:42.9g 塩:7.4g