






















	朝	昼	夕	合計
4/08 (月)	シラス入り卵蒸し お多福豆 海苔佃煮 ごはん みそ汁 	あんかけラーメン ほうれん草となめたけの サラダ 牛乳 シュークリーム 	ポークチャップ おくらと鶏肉のポン酢和え ごはん みそ汁 	E:1565kcal た:69.1g 脂:44.5g 塩:7.9g
4/09 (火)	ツナポテトサラダ 果物(マンゴー) 菓子パン 牛乳 	回鍋肉 豆腐のサラダ ごはん 中華スープ 果物(オレンジ) 	鶏肉のわさびだれ キャベツの塩昆布和え ごはん みそ汁 	E:1561kcal た:74.8g 脂:44.3g 塩:7.8g
4/10 (水)	ハムチーズピカタ 豚肉と昆布の旨煮 ふりかけ(たらこ) ごはん みそ汁 	トマトチキンカレー 厚揚げとひじきのサラダ 牛乳 果物(パイナップル) 	豚肉の味噌チーズソース かぶのゆずこしょう和え ごはん とろろ昆布汁 	E:1577kcal た:65.8g 脂:46.2g 塩:7.2g
4/11 (木)	ミートオムレツ 型抜きチーズ 果物(バナナ) レーズンロール ヤクルト 	親子丼 ハムと大根のサラダ 牛乳 果物(キウイ) 	白身魚の梅肉だれ モロヘイヤのおかか和え ごはん みそ汁 	E:1573kcal た:79.7g 脂:29.1g 塩:6.9g
4/12 (金)	厚焼玉子 納豆 漬物(柴漬け) ごはん みそ汁 	鴨南蛮そば キャベツの胡麻和え 牛乳 焼きプリンタルト 	グラタンフライ キャベツのタルタルサラダ ごはん みそ汁 	E:1558kcal た:58.0g 脂:44.0g 塩:7.6g
4/13 (土)	チーズオムレツ マーマレード ソファール元気ヨーグルト ロールパン 牛乳 	ハンバーグのトマト煮 カリフラワーと帆立のサラダ ごはん 実だくさんスープ メロンムース 	かに玉 きゅうりの生姜和え 五目炒飯 わかめの中華スープ 	E:1572kcal た:52.1g 脂:57.8g 塩:7.8g
4/14 (日)	レモンクリームパスタサラダ ブルーベリージャム ソファール(レモン) 食パン 牛乳 	南瓜コロッケ ハムとキャベツのサラダ ごはん 実だくさん汁 ヨーグルトゼリー 	煮魚(カレイ) 里芋の煮ころがし ごはん みそ汁 	E:1580kcal た:54.0g 脂:40.1g 塩:6.8g

週間平均栄養素 E:1569kcal た:64.8g 脂:43.7g 塩:7.4g