

	朝	昼	夕	合計
4/22 (月)	ほうれん草の卵巻き ちよい豆腐 ふりかけ(たらこ) ごはん みそ汁 	豚骨ラーメン 大根とツナのサラダ 牛乳 ドームケーキ 	肉じゃが キャベツのとろろ昆布和え ごはん みそ汁 	E:1557kcal た:60.1g 脂:50.3g 塩:7.8g
4/23 (火)	キャロットサラダ 果物(バナナ) 菓子パン 牛乳 April	生姜焼き キャベツのごまみそ和え ごはん けんちん汁 果物(パイナップル) 	タツケジャン きゅうりと錦糸卵のサラダ ごはん わかめのスープ 	E:1599kcal た:72.8g 脂:33.0g 塩:6.5g
4/24 (水)	シラス入り卵蒸し 小松菜のお浸し ふりかけ(うめかつお) ごはん みそ汁 	とろ玉カレー ほうれん草とあさりのサラダ 牛乳 果物(でこぼん) 	厚揚げの中華味噌炒め ブロッコリーのごまだれサラダ ごはん 中華スープ 	E:1581kcal た:50.7g 脂:54.9g 塩:7.8g
4/25 (木)	ツナポテトサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ レーズンロール ヤクルト 	三色丼 切干大根のサラダ 牛乳 果物(オレンジ) 	豆腐と白身魚のちり蒸し ごぼうのしぐれ煮 ごはん みそ汁 	E:1592kcal た:66.3g 脂:43.7g 塩:7.9g
4/26 (金)	肉団子 納豆 梅干し ごはん みそ汁 	鶏肉のトマトクリームパスタ ひじきと大豆のサラダ 牛乳 クレームコンフェ 	鶏肉のバターボン酢炒め 人参とハムのサラダ ごはん みそ汁 	E:1568kcal た:79.2g 脂:38.7g 塩:7.9g
4/27 (土)	スクランブルエッグ ソフール(レモン) ストロベリージャム ロールパン 牛乳 	さばの味噌煮 筍のそぼろ煮 ごはん 実だくさん汁 牛乳プリン 	エビカツ キャベツとチーズのサラダ ごはん みそ汁 	E:1566kcal た:62.9g 脂:45.3g 塩:7.2g
4/28 (日)	パンプキンサラダ ソフール元気ヨーグルト ストロベリージャム 食パン 牛乳 	鶏つくねの照り焼きソース いんげんとキャベツのサラダ ごはん 実だくさん汁 野菜と果物のゼリー	とんかつ チキンコールスローサラダ ごはん みそ汁 	E:1548kcal た:55.0g 脂:42.5g 塩:7.5g

週間平均栄養素 E:1573kcal た:63.9g 脂:44.1g 塩:7.5g