

まいぱんニュース 2025年4月



MY PANTRY

※ 写真は全てイメージです。

-- 今月の行事食 --



花まつり 4月8日(火) 昼食

花まつりとは、お釈迦様の誕生をお祝いする仏教行事です。その中でも筍は土の中から空に向けて成長する姿が誕生仏に似ているため、仏影蔬(ぶつえいそ)と呼ばれ、定番の食材です。MY PANTRYでは筍ごはんをご提供いたします。ぜひ、春を感じながらお食事をお楽しみください。



筍ごはん



さわら白だし焼き



わらびと切干の田舎煮



しば漬け



イースター 4月20日(日) 昼食

イースターとは、日本語訳で「復活祭」という意味のキリスト教の行事で、キリストが生まれ変わったことを祝う日です。イースター・エッグにちなみ、卵を使った料理「オムライス」をご提供いたします。



オムライス



野菜の旨塩和え



ビーンズサラダ

他、4月29日(火)昭和の日の行事がございます。



-- 今月の新商品 --



4月8日(火)昼食

筍ごはん



4月14日(月)昼食

紅鮭の炭火焼き



4月16日(水)昼食

やわらかごぼう煮



お知らせ

生もののメニューは冬季限定のため、4月で一時的に提供終了となります。最後のご提供は30日昼食サーモンちらしでございます。



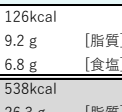
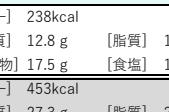
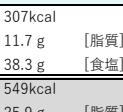
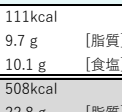
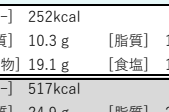
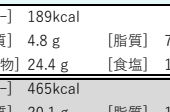
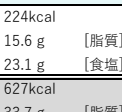
4 月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5	6
朝食		厚焼卵 もやしのたぬきサラダ	野菜のトマト煮 カリフラワーマリネ	田舎煮 大豆そぼろひじき	スクランブルエッグ ビーンズサラダ	赤魚の塩麹焼き 昆布豆	厚焼卵 キャベツとツナのおひたし
		[エネルギー] 94kcal [蛋白質] 4.9 g [脂質] 4.8 g [炭水化物] 7.9 g [食塩] 0.9 g	[エネルギー] 83kcal [蛋白質] 2.3 g [脂質] 2.8 g [炭水化物] 13.1 g [食塩] 1.1 g	[エネルギー] 136kcal [蛋白質] 9.3 g [脂質] 3.6 g [炭水化物] 20.7 g [食塩] 1.7 g	[エネルギー] 198kcal [蛋白質] 7.5 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 7.5 g [食塩] 0.7 g	[エネルギー] 108kcal [蛋白質] 9.1 g [脂質] 3.2 g [炭水化物] 10.8 g [食塩] 0.6 g	[エネルギー] 97kcal [蛋白質] 5.2 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 7.3 g [食塩] 0.8 g
昼食							
		お赤飯 やわらか若鶏のみぞれ煮 れんこんの炒め物 菜の花のお浸し	豆腐と野菜のカレー キャベツとベーコンのチャンプルー 切干大根ごま酢和え	しらす丼 ひき肉の炒め煮 ほうれん草胡麻和え	ハムカツ 高野と人参の炊き合わせ 玉ねぎと茄子の香味マリネ	スープ餃子 ほうれん草のひき肉和え 姫皮たけのこの磯煮	牛肉と野菜の旨煮 五目生昆布煮 きざみオクラのおかか和え
		[エネルギー] 175kcal [蛋白質] 11.3 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 17.9 g [食塩] 1.8 g	[エネルギー] 194kcal [蛋白質] 4.8 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 14.9 g [食塩] 2.6 g	[エネルギー] 163kcal [蛋白質] 14.1 g [脂質] 6.4 g [炭水化物] 13.4 g [食塩] 1.5 g	[エネルギー] 269kcal [蛋白質] 6.4 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 24.0 g [食塩] 2.0 g	[エネルギー] 127kcal [蛋白質] 6.4 g [脂質] 3.3 g [炭水化物] 19.1 g [食塩] 2.2 g	[エネルギー] 214kcal [蛋白質] 6.0 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 19.9 g [食塩] 2.0 g
							
夕食		鰯の照焼 ひじきと高野の煮物 姫皮筍と野沢菜のおかか和え	エビカツ セロリと大根の鶏白湯風 人参と薄揚げの柚子味噌和え	豚しゃぶ 大根おろし いんげんとハムのコンソメ煮 彩り野菜のお浸し	イワシ梅煮 青梗菜の旨味炒め 蒸し鶏ザーサイ	グリルチキン 切干の洋風煮 青梗菜のおひたし	鰯の塩焼き なすのトマト煮 さつまいもサラダ
		[エネルギー] 72kcal [蛋白質] 9.9 g [脂質] 1.6 g [炭水化物] 5.7 g [食塩] 1.4 g	[エネルギー] 190kcal [蛋白質] 10.1 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 16.5 g [食塩] 2.0 g	[エネルギー] 104kcal [蛋白質] 10.2 g [脂質] 4.9 g [炭水化物] 4.3 g [食塩] 1.3 g	[エネルギー] 109kcal [蛋白質] 8.7 g [脂質] 4.4 g [炭水化物] 9.4 g [食塩] 1.5 g	[エネルギー] 168kcal [蛋白質] 22.6 g [脂質] 3.8 g [炭水化物] 10.5 g [食塩] 2.0 g	[エネルギー] 160kcal [蛋白質] 9.5 g [脂質] 8.4 g [炭水化物] 12.6 g [食塩] 1.1 g
合計		[エネルギー] 341kcal [蛋白質] 26.1 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 31.5 g [食塩] 4.1 g	[エネルギー] 467kcal [蛋白質] 17.2 g [脂質] 27.4 g [炭水化物] 44.5 g [食塩] 5.7 g	[エネルギー] 403kcal [蛋白質] 33.6 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 38.4 g [食塩] 4.5 g	[エネルギー] 576kcal [蛋白質] 22.6 g [脂質] 36.5 g [炭水化物] 40.9 g [食塩] 4.2 g	[エネルギー] 403kcal [蛋白質] 38.1 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 40.4 g [食塩] 4.8 g	[エネルギー] 471kcal [蛋白質] 20.7 g [脂質] 28.5 g [炭水化物] 39.8 g [食塩] 3.9 g

	月曜日 7	火曜日 8	水曜日 9	木曜日 10	金曜日 11	土曜日 12	日曜日 13
朝食	ボロニアとブロッコリー トマトペンネ [エネルギー] 124kcal [蛋白質] 5.8 g [脂質] 6.4 g [炭水化物] 13.1 g [食塩] 1.1 g	厚揚げと小松菜の煮物 紅白なます [エネルギー] 87kcal [蛋白質] 3.9 g [脂質] 3.2 g [炭水化物] 11.0 g [食塩] 1.3 g	野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのバジルマリネ [エネルギー] 78kcal [蛋白質] 2.4 g [脂質] 4.0 g [炭水化物] 8.2 g [食塩] 1.0 g	北海道真いわしのオイルサーディン 春雨サラダ [エネルギー] 242kcal [蛋白質] 6.0 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 20.2 g [食塩] 1.1 g	プレーンオムレツ コールスローサラダ [エネルギー] 105kcal [蛋白質] 4.4 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 5.2 g [食塩] 0.9 g	目玉焼き キャベツの酢の物 [エネルギー] 56kcal [蛋白質] 4.5 g [脂質] 0.9 g [炭水化物] 9.6 g [食塩] 2.8 g	田舎煮 ゆず大根 [エネルギー] 69kcal [蛋白質] 3.0 g [脂質] 5.5 g [炭水化物] 6.9 g [食塩] 1.1 g
昼食	 ソース焼きそば 里芋のあんかけ なすお浸し [エネルギー] 290kcal [蛋白質] 6.5 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 43.0 g [食塩] 2.1 g	 筍ご飯 さわら白だし焼き わらびと切干の田舎煮 しば漬 [エネルギー] 116kcal [蛋白質] 8.1 g [脂質] 5.0 g [炭水化物] 10.3 g [食塩] 2.6 g	 めばる旨煮 きんぴらごぼう 春菊の和え物 [エネルギー] 111kcal [蛋白質] 8.2 g [脂質] 2.7 g [炭水化物] 14.6 g [食塩] 1.3 g	 親子丼 大豆そぼろ人参 ほうれん草ナムル [エネルギー] 290kcal [蛋白質] 13.0 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 19.5 g [食塩] 2.5 g	 肉団子と野菜のトマト煮 もやしといんげんの炒め煮 マカロニサラダ [エネルギー] 265kcal [蛋白質] 9.6 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 22.6 g [食塩] 2.4 g	 マス旨塩焼き 切干大根煮 菜の花のからし和え [エネルギー] 87kcal [蛋白質] 14.2 g [脂質] 1.5 g [炭水化物] 5.0 g [食塩] 2.4 g	 牛肉入じゃが芋コロッケ 白菜の煮びたし 昆布豆 [エネルギー] 268kcal [蛋白質] 7.6 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 27.5 g [食塩] 1.2 g
夕食	 牛肉混ぜごはん ミニじゃがいもコロッケ ソフトなごぼうサラダ つば漬け [エネルギー] 301kcal [蛋白質] 5.4 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 26.8 g [食塩] 3.3 g	 やわらか若鶏の味噌焼き さつま芋甘煮 ゆずもずく [エネルギー] 142kcal [蛋白質] 7.6 g [脂質] 6.3 g [炭水化物] 14.8 g [食塩] 1.0 g	 チキンカツ ひき肉の炒め煮 薩摩芋と豆昆布の和え物 [エネルギー] 305kcal [蛋白質] 14.1 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 27.3 g [食塩] 1.7 g	 肉野菜炒め トマトチキンビーンズ 味付けめかぶ [エネルギー] 154kcal [蛋白質] 6.0 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 10.5 g [食塩] 1.4 g	 鱈の煮付け 野菜の旨塩和え 大根のフレンチサラダ [エネルギー] 102kcal [蛋白質] 9.6 g [脂質] 3.1 g [炭水化物] 10.7 g [食塩] 1.9 g	 鶏つくね 白菜の中華煮 かぼちゃサラダ [エネルギー] 179kcal [蛋白質] 9.7 g [脂質] 8.5 g [炭水化物] 14.9 g [食塩] 0.8 g	 豚肉の生姜焼き 高野と人参の炊き合わせ いんげんの胡麻和え [エネルギー] 128kcal [蛋白質] 12.3 g [脂質] 3.5 g [炭水化物] 12.7 g [食塩] 1.8 g
合計	[エネルギー] 715kcal [蛋白質] 17.7 g [脂質] 34.5 g [炭水化物] 82.9 g [食塩] 6.5 g	[エネルギー] 345kcal [蛋白質] 19.6 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 36.1 g [食塩] 4.9 g	[エネルギー] 494kcal [蛋白質] 24.7 g [脂質] 22.9 g [炭水化物] 50.1 g [食塩] 4.0 g	[エネルギー] 686kcal [蛋白質] 25.0 g [脂質] 46.0 g [炭水化物] 50.2 g [食塩] 5.0 g	[エネルギー] 472kcal [蛋白質] 23.6 g [脂質] 29.3 g [炭水化物] 38.5 g [食塩] 5.2 g	[エネルギー] 322kcal [蛋白質] 28.4 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 29.5 g [食塩] 6.0 g	[エネルギー] 465kcal [蛋白質] 22.9 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 47.1 g [食塩] 4.1 g

	月曜日 14	火曜日 15	水曜日 16	木曜日 17	金曜日 18	土曜日 19	日曜日 20
朝食	スクランブルエッグ カリフラワーマリネ [エネルギー] 156kcal [蛋白質] 4.5 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 7.6 g [食塩] 0.6 g	あじみりん焼き 切干大根ごま酢和え [エネルギー] 89kcal [蛋白質] 8.1 g [脂質] 3.8 g [炭水化物] 7.0 g [食塩] 1.4 g	皮なしウインナー 人参とレーズンのサラダ [エネルギー] 199kcal [蛋白質] 6.3 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 7.6 g [食塩] 0.9 g	厚焼卵 ツナじゃが [エネルギー] 99kcal [蛋白質] 4.6 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 9.9 g [食塩] 0.7 g	野菜のトマト煮 玉ねぎと茄子の香味マリネ [エネルギー] 94kcal [蛋白質] 2.1 g [脂質] 3.6 g [炭水化物] 14.0 g [食塩] 1.4 g	竹輪と大根煮 彩り野菜のお浸し [エネルギー] 43kcal [蛋白質] 1.7 g [脂質] 0.6 g [炭水化物] 7.7 g [食塩] 0.7 g	赤魚の塩麹焼き かぼちゃサラダ [エネルギー] 95kcal [蛋白質] 5.3 g [脂質] 3.9 g [炭水化物] 10.5 g [食塩] 0.6 g
昼食	 NEW 商品 紅鮭の炭火焼き 大豆そぼろひじき 蒸し鶏ザーサイ [エネルギー] 185kcal [蛋白質] 20.7 g [脂質] 7.0 g [炭水化物] 14.7 g [食塩] 2.2 g	 昔ながらのポークカレー キャベツとベーコンのチャンプルー きざみオクラのおかか和え [エネルギー] 219kcal [蛋白質] 8.0 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 21.8 g [食塩] 2.4 g	 かつねうどん(かまぼこ付き) やわらかごぼう煮 NEW 商品 菜の花のお浸し [エネルギー] 301kcal [蛋白質] 10.1 g [脂質] 4.4 g [炭水化物] 56.6 g [食塩] 4.3 g	 焼き目付ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 彩り野菜の醤油仕立て [エネルギー] 344kcal [蛋白質] 16.5 g [脂質] 32.0 g [炭水化物] 11.8 g [食塩] 1.9 g	 白身魚の香草焼き 切干の洋風煮 ブロッコリーのお浸し [エネルギー] 88kcal [蛋白質] 13.0 g [脂質] 1.2 g [炭水化物] 8.2 g [食塩] 1.1 g	 コロコロサーモン丼 ほうれん草のひき肉和え もやしのたぬきサラダ [エネルギー] 86kcal [蛋白質] 6.6 g [脂質] 4.5 g [炭水化物] 5.4 g [食塩] 0.6 g	 オムライス 野菜の旨塩和え ビーンズサラダ [エネルギー] 224kcal [蛋白質] 9.4 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 13.6 g [食塩] 3.1 g
夕食	 やわらか若鶏のトマト煮 青梗菜の旨味炒め 姫皮たけのこの磯煮 [エネルギー] 149kcal [蛋白質] 10.0 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 9.2 g [食塩] 1.8 g	 鶏肉団子の甘酢あん いんげんとハムのコンソメ煮 チンゲン菜信田和え [エネルギー] 263kcal [蛋白質] 10.3 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 27.9 g [食塩] 2.1 g	 さばの照焼き 卵の花 ほうれん草胡麻和え [エネルギー] 184kcal [蛋白質] 9.8 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 7.7 g [食塩] 1.1 g	 銀ヒラス白醤油焼き れんこんの炒め物 ひじきのサラダ [エネルギー] 161kcal [蛋白質] 11.0 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 9.5 g [食塩] 0.8 g	 肉団子と白菜の和風ソース ひじきと高野の煮物 人参と薄揚げの柚子味噌和え [エネルギー] 234kcal [蛋白質] 12.9 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 18.4 g [食塩] 2.7 g	 牛肉と里芋煮 なすのトマト煮 青梗菜のおひたし [エネルギー] 271kcal [蛋白質] 4.5 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 31.1 g [食塩] 2.0 g	 関西風おでん もやしといんげんの炒め煮 味付けめかぶ [エネルギー] 118kcal [蛋白質] 7.8 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 8.8 g [食塩] 2.0 g
合計	[エネルギー] 490kcal [蛋白質] 35.2 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 31.5 g [食塩] 4.6 g	[エネルギー] 571kcal [蛋白質] 26.4 g [脂質] 27.2 g [炭水化物] 56.7 g [食塩] 5.9 g	[エネルギー] 684kcal [蛋白質] 26.2 g [脂質] 34.5 g [炭水化物] 71.9 g [食塩] 6.3 g	[エネルギー] 604kcal [蛋白質] 32.1 g [脂質] 46.6 g [炭水化物] 31.2 g [食塩] 3.4 g	[エネルギー] 416kcal [蛋白質] 28.0 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 40.6 g [食塩] 5.2 g	[エネルギー] 400kcal [蛋白質] 12.8 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 44.2 g [食塩] 3.3 g	[エネルギー] 437kcal [蛋白質] 22.5 g [脂質] 26.1 g [炭水化物] 32.9 g [食塩] 5.7 g

	月曜日 21	火曜日 22	水曜日 23	木曜日 24	金曜日 25	土曜日 26	日曜日 27
朝食	野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ	厚揚げと小松菜の煮物 きんぴらごぼう	プレーンオムレツ ブロッコリーのバジルマリネ	目玉焼き 姫皮筍と野沢菜のおかか和え	ポロニアとブロッコリー 大根のフレンチサラダ	厚焼卵 鶏そぼろ中華春雨	竹輪と大根煮 人参と薄揚げの柚子味噌和え
	 [エネルギー] 137kcal [蛋白質] 3.7 g [脂質] 8.5 g [炭水化物] 12.9 g [食塩] 1.3 g	 [エネルギー] 99kcal [蛋白質] 4.5 g [脂質] 4.5 g [炭水化物] 10.7 g [食塩] 1.2 g	 [エネルギー] 105kcal [蛋白質] 4.5 g [脂質] 6.0 g [炭水化物] 8.2 g [食塩] 0.9 g	 [エネルギー] 46kcal [蛋白質] 3.9 g [脂質] 0.5 g [炭水化物] 6.7 g [食塩] 1.1 g	 [エネルギー] 99kcal [蛋白質] 4.2 g [脂質] 6.9 g [炭水化物] 6.4 g [食塩] 1.4 g	 [エネルギー] 159kcal [蛋白質] 5.5 g [脂質] 6.4 g [炭水化物] 20.7 g [食塩] 0.9 g	 [エネルギー] 117kcal [蛋白質] 5.6 g [脂質] 6.0 g [炭水化物] 11.7 g [食塩] 1.4 g
昼食	鶏そぼろ三色丼 セロリと大根の鶏白湯風 薩摩芋と豆昆布の和え物	イワシ梅煮 大豆そぼろ人参 ゆずもずく	やわらかグリルチキンステーキ 里芋のあんかけ ほうれん草ナムル	とろとろ卵と特製タレ牛カルビ焼肉丼 スパゲッティサラダ 昆布白菜	にしんゆずすだちおろし煮 五目生昆布煮 菜の花のからし和え	赤魚利休焼き さつま揚げと野菜の煮物 なすお浸し	5種のチーズインデミハンバーグ キャベツとベーコンのチャンプルー ブロッコリーのお浸し
	 [エネルギー] 275kcal [蛋白質] 13.4 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 23.4 g [食塩] 3.1 g	 [エネルギー] 116kcal [蛋白質] 10.0 g [脂質] 3.1 g [炭水化物] 13.2 g [食塩] 1.0 g	 [エネルギー] 137kcal [蛋白質] 9.7 g [脂質] 7.2 g [炭水化物] 9.9 g [食塩] 1.2 g	 [エネルギー] 351kcal [蛋白質] 9.2 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 20.0 g [食塩] 3.1 g	 [エネルギー] 166kcal [蛋白質] 10.4 g [脂質] 7.2 g [炭水化物] 17.0 g [食塩] 1.9 g	 [エネルギー] 117kcal [蛋白質] 9.8 g [脂質] 2.3 g [炭水化物] 15.6 g [食塩] 2.1 g	 [エネルギー] 286kcal [蛋白質] 12.5 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 20.3 g [食塩] 2.5 g
夕食	鱈のムニエル トマトチキンビーンズ 白菜のマスタードサラダ	豚角煮 さつま芋甘煮 コールスローサラダ	もうかかつハニーマスタード トマトペンネ 春雨サラダ	さわらねぎ味噌焼き 切干大根煮 春菊の和え物	麻婆豆腐 白菜とベーコンのコンソメ煮 さつまいもサラダ	田舎風肉じゃが 白菜の中華煮 紅白なます	やわらか若鶏のねぎ塩焼き 大豆そぼろひじき 切干大根ごま酢和え
	 [エネルギー] 126kcal [蛋白質] 9.2 g [脂質] 6.9 g [炭水化物] 6.8 g [食塩] 1.2 g	 [エネルギー] 238kcal [蛋白質] 12.8 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 17.5 g [食塩] 1.6 g	 [エネルギー] 307kcal [蛋白質] 11.7 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 38.3 g [食塩] 1.6 g	 [エネルギー] 111kcal [蛋白質] 9.7 g [脂質] 4.1 g [炭水化物] 10.1 g [食塩] 1.8 g	 [エネルギー] 252kcal [蛋白質] 10.3 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 19.1 g [食塩] 1.3 g	 [エネルギー] 189kcal [蛋白質] 4.8 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 24.4 g [食塩] 1.5 g	 [エネルギー] 224kcal [蛋白質] 15.6 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 23.1 g [食塩] 2.4 g
合計	[エネルギー] 538kcal [蛋白質] 26.3 g [脂質] 30.5 g [炭水化物] 43.1 g [食塩] 5.6 g	[エネルギー] 453kcal [蛋白質] 27.3 g [脂質] 23.7 g [炭水化物] 41.4 g [食塩] 3.8 g	[エネルギー] 549kcal [蛋白質] 25.9 g [脂質] 27.0 g [炭水化物] 56.4 g [食塩] 3.7 g	[エネルギー] 508kcal [蛋白質] 22.8 g [脂質] 29.5 g [炭水化物] 36.8 g [食塩] 6.0 g	[エネルギー] 517kcal [蛋白質] 24.9 g [脂質] 28.3 g [炭水化物] 42.5 g [食塩] 4.6 g	[エネルギー] 465kcal [蛋白質] 20.1 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 60.7 g [食塩] 4.5 g	[エネルギー] 627kcal [蛋白質] 33.7 g [脂質] 32.9 g [炭水化物] 55.1 g [食塩] 6.3 g

4 月

献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	28	29	30				
朝食	皮なしウインナー 玉ねぎと茄子の香味マリネ	厚焼卵 れんこんの炒め物	野菜のトマト煮 カリフラワーマリネ				
	[エネルギー] 194kcal [蛋白質] 6.6 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 7.6 g [食塩] 1.3 g	[エネルギー] 98kcal [蛋白質] 4.2 g [脂質] 4.2 g [炭水化物] 11.3 g [食塩] 0.9 g	[エネルギー] 83kcal [蛋白質] 2.3 g [脂質] 2.8 g [炭水化物] 13.1 g [食塩] 1.1 g				
昼食		 行事食 献立					
	山菜そば ツナじゃが ゆず大根	昔ながらのチキンカレー いんげんとハムのコンソメ煮 ひじきのサラダ	サーモンちらし 白菜の煮びたし 昆布豆				
	[エネルギー] 268kcal [蛋白質] 10.8 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 48.0 g [食塩] 3.4 g	[エネルギー] 256kcal [蛋白質] 6.3 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 22.0 g [食塩] 2.0 g	[エネルギー] 218kcal [蛋白質] 12.8 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 23.5 g [食塩] 1.7 g				
夕食							
	鰯の照焼 きざみオクラのおかか和え もやしのたぬきサラダ	鯖の塩焼き 切干の洋風煮 ほうれん草胡麻和え	やわらか若鶏のみぞれ煮 かぼちゃの煮付け 菜の花のお浸し				
	[エネルギー] 70kcal [蛋白質] 9.1 g [脂質] 1.3 g [炭水化物] 7.0 g [食塩] 1.2 g	[エネルギー] 151kcal [蛋白質] 15.5 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 6.3 g [食塩] 1.5 g	[エネルギー] 158kcal [蛋白質] 10.4 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 15.7 g [食塩] 1.1 g				
合計	[エネルギー] 532kcal [蛋白質] 26.5 g [脂質] 23.4 g [炭水化物] 62.6 g [食塩] 5.9 g	[エネルギー] 505kcal [蛋白質] 26.0 g [脂質] 29.4 g [炭水化物] 39.6 g [食塩] 4.4 g	[エネルギー] 459kcal [蛋白質] 25.5 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 52.3 g [食塩] 3.9 g				