

	3月24日(日曜日)	3月25日(月曜日)	3月26日(火曜日)	3月27日(水曜日)	3月28日(木曜日)	3月29日(金曜日)	3月30日(土曜日)
朝	卵とにらの雑炊 大豆ボール野菜あん 雷こんにゃく 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	鶏雑炊 鮭缶と白菜の煮物 五目煮豆 マンゴー缶 ヤクルトカロリー-half	はんぺん雑炊 お魚ソーセージ炒め 高野豆腐のよせ煮 ヨーグルト	塩雑炊 じゃが芋のふろふき メンマとわかめ煮 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	青菜雑炊 肉団子と白菜の煮物 人参と白滝のたらこ和え ヨーグルト	味噌雑炊 鶏肉と大根煮 山菜と湯葉の煮物 りんご缶 ヤクルトカロリー-half	ミルク雑炊 蕪とつみれの味噌煮 大根の明太和え ヨーグルト
昼	親子丼 白和え 味噌汁（白菜・揚げ） みかん缶 	米飯 鶏肉とごぼうの旨煮 春野菜かき揚げ 赤だし（豆腐・万能ねぎ） アロエ缶	バタートースト クリームシチュー ツナサラダ バナナ 	鮭チャーハン 焼き餃子 ワカメスープ パイナップル缶 	米飯 サバのごま味噌焼き 豆腐サラダ にら玉スープ 甘夏缶	ハンバーグカレー シュリンプサラダ マンゴー缶 牛乳	米飯 チキンピカタ チンゲン菜と豚肉のソテー 味噌汁（生揚げ・わかめ） 桃缶
おやつ	ココアムース	カフェオレミルク カントリーマアム	やわらか杏仁プリン風 手作り	ミルクティー おせんべい	紅茶ゼリー 手作り	水ようかん 手作り	亜細亜風お汁粉 手作り
夕	米飯 ほっけの塩焼き きゃべつのひき肉味噌いため 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	米飯 深川風煮 納豆 味噌汁（キャベツ・揚げ）	米飯 豚しょうが煮 小松菜と卵の炒め物 味噌汁（生揚げ・もやし）	米飯 カレーの山椒焼き 卵豆腐 豚汁	米飯 チキンソテーおろしポン酢 かぼちゃのミルク煮 華風豆乳スープ	米飯 変わり豆腐の野菜あん 豚キムチ炒め（マイルド） 味噌汁（なす・いんげん）	米飯 白糸たらの梅しそ焼き アスパラガスのピーナツ和え 味噌汁（豆腐・ねぎ）
栄養 成分	1人1日あたり 1404kcal 食塩 6.8g	1人1日あたり 1453kcal 食塩 5.9g	1人1日あたり 1472kcal 食塩 6.2g	1人1日あたり 1483kcal 食塩 6.9g	1人1日あたり 1489kcal 食塩 6.4g	1人1日あたり 1504kcal 食塩 5.9g	1人1日あたり 1498kcal 食塩 7.1g
	3月31日(日曜日)	4月1日(月曜日)	4月2日(火曜日)	4月3日(水曜日)	4月4日(木曜日)	4月5日(金曜日)	4月6日(土曜日)
朝	青菜雑炊 ニラ玉 大豆五目煮 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	ミルク雑炊 高野豆腐卵とし 黒花豆 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	鶏雑炊 豚肉と白菜の炒め物 ふき土佐煮 ヨーグルト	五目雑炊 なすと車麩の煮物 五目煮豆 りんご缶 ヤクルトカロリー-half	味噌雑炊 カリフラワーのツナ缶炒め さんぴらごぼう ヨーグルト	梅たま雑炊 ふわふわお魚豆腐の煮物 金時煮豆 桃缶 ヤクルトカロリー-half	塩雑炊 野菜卵とし 蕪の炒め煮 ヨーグルト
昼	カレーピラフのホワイトソースかけ チーズグリーンサラダ 桃缶 豆腐のスープ	天丼 アスパラの白和え 群雲汁 甘夏缶 	筍ごはん 白身魚のしょうが焼き 厚揚げおろし和え 味噌汁（あさり） アロエ缶	豚汁風うどん 海鮮しゅうまい バナナ 	黒糖パン ブリオッシュ 野菜のチャウダー 噛む噛むサラダ みかん缶	牛丼 冷や奴サラダ 吸物（そうめん） パイナップル 	米飯 サバの香り味噌焼き アスパラベーコン炒め 中華スープ（生揚げ・もやし） アロエ缶
おやつ	牛乳 おせんべい	抹茶オレ おせんべい	キウイレアチーズケーキ 手作り	小豆ミルク カントリーマアム	どら焼き	ミルクレモンゼリー 手作り	ももまん
夕	米飯 赤魚の粕焼き いんげんのひき肉いため 味噌汁（大根・人参）	米飯 鶏肉おろし煮 あさり小松菜辛子あえ 味噌汁（キャベツ・椎茸）	米飯 豆腐チャンプルー きゅうりとささみの梅和え 華風スープ	米飯 鶏肉のレモン風味焼き 小松菜ごま和え 味噌汁（にら玉）	米飯 いわしの柚子味噌煮 青梗菜煮浸し 吸物（豆腐）	米飯 白糸たらのさっぱりトマトポン酢 糸こんにゃく菜種和え 味噌汁（豆腐・えのき）	米飯 鶏梅肉焼き 大豆サラダ 味噌汁（玉葱・しめじ）
栄養 成分	1人1日あたり 1465kcal 食塩 7.0g	1人1日あたり 1498kcal 食塩 5.6g	1人1日あたり 1483kcal 食塩 7.1g	1人1日あたり 1490kcal 食塩 7.0g	1人1日あたり 1441kcal 食塩 6.4g	1人1日あたり 1471kcal 食塩 7.8g	1人1日あたり 1475kcal 食塩 6.8g

都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください（栄養課）