



4/9(木)夕食 白だしうどん

焼津産かつおぶしの一番だしのうまみと北海道産尻昆布エキスのうまみがおいしい白だしのうどんです！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal




日付 歳事	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	<p>チャンプルー ブロッコリーの煮もの みそ汁(小松菜・玉葱)</p>  <p>●エネルギー93kcal ●蛋白質5.2g ●脂質2.2g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豚肉ともやしの炒めもの カラフルピクルス みそ汁(わかめ・えのき茸)</p>  <p>●エネルギー114kcal ●蛋白質6.8g ●脂質7.3g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>野菜さつま揚げ いんげんのポン酢あえ すまし汁(とろろ昆布・太葱)</p>  <p>●エネルギー108kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.4g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>白はんぺんとチンゲン菜の炒め煮 味付け湯葉 みそ汁(わかめ・人参)</p>  <p>●エネルギー107kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.2g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>ちくわ風磯辺揚げ ブロッコリーの炒めもの 鶏がらスープ(焼麩・キャベツ)</p>  <p>●エネルギー99kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.2g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>納豆 甘酢あえ みそ汁(じゃが芋・太葱)</p>  <p>●エネルギー114kcal ●蛋白質6.9g ●脂質3.2g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>鶏肉と里芋の煮もの カリフラワーのからしあえ みそ汁(豆腐・人参)</p>  <p>●エネルギー116kcal ●蛋白質10.3g ●脂質3.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.2g</p>
	昼食	<p>なすのみそそばろ煮 白はんぺんとごぼうの炒めもの オクラの二色サラダ すまし汁(わかめ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー357kcal ●蛋白質14.9g ●脂質23.5g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>サーモンのバター醤油炒め ウインナーとかぼちゃの煮もの マカロニサラダ みそ汁(焼麩・太葱)</p>  <p>●エネルギー333kcal ●蛋白質17.1g ●脂質16.2g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉のチーズピカタ 豆腐と小松菜のあえもの じゃが芋のケチャップ煮 スープ(玉葱・パセリ)</p>  <p>●エネルギー307kcal ●蛋白質24.4g ●脂質14.6g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>とんかつ 油揚げとキャベツの煮もの 里芋サラダ みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー320kcal ●蛋白質12.3g ●脂質15.7g ●炭水化物34.8g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>鶏肉と小松菜の中華炒め ベーコンと白菜の煮もの 胡瓜の浅漬け 鶏がらスープ(わかめ・太葱)</p>  <p>●エネルギー191kcal ●蛋白質14.9g ●脂質10.8g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量3.2g</p>	<p><b>新</b> さばのすりおろし生姜焼き丼 いんげんのミモザサラダ ごぼうの甘辛炒め みそ汁(人参・細葱)</p>  <p>●エネルギー325kcal ●蛋白質17.2g ●脂質18.6g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量3.0g</p>
夕食		<p>ミナミカゴカマスの塩焼き いんげんのかき玉煮 じゃが芋のマヨあえ みそ汁(焼麩・人参)</p>  <p>●エネルギー263kcal ●蛋白質17.0g ●脂質15.0g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>焼肉DINING大和監修タッカルビ 胡瓜の信田あえ カリフラワーのコーン炒め 鶏がらスープ(春雨・細葱)</p>  <p>●エネルギー310kcal ●蛋白質19.6g ●脂質16.3g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>豚肉とれんこんのきんぴら ブロッコリーのかに風味煮 大根のドレッシングあえ みそ汁(焼麩・わかめ)</p>  <p>●エネルギー228kcal ●蛋白質14.3g ●脂質11.8g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.9g</p>	<p><b>新</b> 白だしうどん ちくわとかぼちゃのあえもの 白菜の炒めもの</p>  <p>●エネルギー381kcal ●蛋白質18.0g ●脂質11.7g ●炭水化物58.2g ●食塩相当量2.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>さわらの照り焼き レタスサラダ もやしのさっと煮 みそ汁(えのき茸・細葱)</p>  <p>●エネルギー245kcal ●蛋白質16.8g ●脂質13.1g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>豚肉と大根のコンソメ煮 ちくわとチンゲン菜の炒めもの オクラのサラダ ミネストローネ</p>  <p>●エネルギー218kcal ●蛋白質12.9g ●脂質11.8g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.6g</p>



**4/16(木) 昼食 銀ひらすのホイル蒸し〜ゆずこしょうみそ〜**  
 さやかなゆずの香りと青唐辛子の辛味がおいしさを一層引き立てます！ぜひご賞味ください♪

**今週の新メニュー**

※ご飯のカロリー  
 小盛(100g)あたり 156kcal  
 中盛(150g)あたり 234kcal  
 大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝食	焼くわといんげんのソテー オクラのごまあえ スープ(焼麩・パセリ) 	野菜と高野豆腐のうま煮 白菜のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉と大根の甘辛炒め ひじき煮 みそ汁(豆腐・太葱) 	ビーフンと野菜の炒め煮 カリフラワーのサラダ みそ汁(ほうれん草・人参) 	鶏肉と里芋の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(なす・細葱) 	ウインナー チンゲン菜のバターソテー スープ(えのき茸・玉葱) 	白はんぺんとブロッコリーの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(焼麩・人参) 
	●エネルギー105kcal ●蛋白質2.9g ●脂質5.6g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー94kcal ●蛋白質3.7g ●脂質5.6g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー171kcal ●蛋白質10.5g ●脂質10.1g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー101kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.6g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー88kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.6g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー182kcal ●蛋白質5.8g ●脂質15.5g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー75kcal ●蛋白質5.5g ●脂質0.8g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.3g
昼食	牛肉とじゃが芋のバター醤油炒め カリフラワーのミモザサラダ 小松菜の煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 五目揚げともやしの炒めもの 胡瓜のあえもの みそ汁(ほうれん草・太葱) 	大阪王将 餃子 ウインナーとチンゲン菜の煮もの じゃが芋のコーンあえ 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	銀ひらすのホイル蒸し〜ゆずこしょうみそ〜 ちくわとレタスのサラダ 大根の塩炒め すまし汁(焼麩・人参) 	豚肉と白菜のおかか炒め れんこんサラダ オクラの塩煮 みそ汁(わかめ・太葱) 	たら煮付け 鶏五目ご飯 キャベツのきのこ炒め みそ汁(かぼちゃ・細葱) 	チキンソテー れんこんのかに風味煮 白菜のあえもの スープ(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー231kcal ●蛋白質15.5g ●脂質9.7g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー252kcal ●蛋白質14.7g ●脂質13.4g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー292kcal ●蛋白質8.8g ●脂質14.2g ●炭水化物34.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー197kcal ●蛋白質14.6g ●脂質9.2g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー268kcal ●蛋白質15.3g ●脂質14.7g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー168kcal ●蛋白質15.1g ●脂質6.3g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー275kcal ●蛋白質20.2g ●脂質13.3g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量3.1g
夕食	あじの蒲焼き 豚肉とれんこんの煮もの 2色ピーマンのマリネ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	厚切りハムステーキカツ キャベツのかき玉煮 ブロッコリーのマヨあえ みそ汁(油揚げ・細葱) 	鶏肉となすの甘辛炒め 白菜のかに風味あえ 里芋の煮もの みそ汁(えのき茸・玉葱) 	ポークハヤシライス ごぼうの炒めもの かぼちゃサラダ 	赤魚のマヨネーズソース じゃが芋のそぼろ煮 もやしの二色あえ みそ汁(卵・焼麩) 	肉団子の甘酢炒め 豆腐とほうれん草のあえもの 白菜の煮もの 鶏がらスープ(春雨・太葱) 	豚肉と糸こんにゃくの煮もの 大根の炒めもの キャベツのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー259kcal ●蛋白質17.1g ●脂質10.9g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー372kcal ●蛋白質16.1g ●脂質20.9g ●炭水化物33.2g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー244kcal ●蛋白質16.2g ●脂質9.5g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー477kcal ●蛋白質16.1g ●脂質30.1g ●炭水化物38.2g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー296kcal ●蛋白質19.7g ●脂質17.4g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー293kcal ●蛋白質15.7g ●脂質13.3g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー285kcal ●蛋白質14.6g ●脂質18.1g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.2g



4/24(金)昼食 豚肉の黒酢オニオンがけ

玉葱の甘味と黒酢・米酢・りんご酢の風味を生かしたコク深いドレッシングは豚肉との相性抜群！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝食	<p>納豆 じゃが芋の金平風 みそ汁(チンゲン菜・人参)</p> <p>●エネルギー121kcal ●蛋白質6.9g ●脂質3.9g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>もやしのそぼろ炒め 金時人参入りなます みそ汁(油揚げ・太葱)</p> <p>●エネルギー158kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.2g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豚肉とブロッコリーのソテー 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・玉葱)</p> <p>●エネルギー128kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.5g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>焼くわとひじきの煮もの カリフラワーのからしあえ みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー74kcal ●蛋白質3.8g ●脂質1.3g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>根菜入り卵の花 オクラのポン酢あえ みそ汁(わかめ・えのき茸)</p> <p>●エネルギー74kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.4g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>鶏ねぎさつま揚げ 大根の煮もの みそ汁(白菜・人参)</p> <p>●エネルギー120kcal ●蛋白質6.4g ●脂質5.6g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>チンゲン菜のふんわり卵炒め かぼちゃの柚子風味煮 鶏がらスープ(えのき茸・焼麩)</p> <p>●エネルギー172kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.6g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.6g</p>
	昼食	<p>和風おろし豚焼肉 焼くわとオクラの煮もの チンゲン菜のあえもの 鶏がらスープ(春雨・わかめ)</p> <p>●エネルギー254kcal ●蛋白質13.5g ●脂質11.7g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>メパルの煮付け キャベツの卵炒め 里芋のだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・小松菜)</p> <p>●エネルギー209kcal ●蛋白質18.5g ●脂質10.1g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>鶏肉といんげんの炒めもの 大根のかに風味あえ カリフラワーのさっと煮 みそ汁(えのき茸・細葱)</p> <p>●エネルギー180kcal ●蛋白質15.8g ●脂質7.4g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>えびフライ〜カレータルタル添え〜 チンゲン菜のそぼろ煮 ポテトサラダ スープ(シエルマカロニ・わかめ)</p> <p>●エネルギー409kcal ●蛋白質17.9g ●脂質21.9g ●炭水化物38.6g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>豚肉の黒酢オニオンがけ ちくわと白菜のサラダ れんこんの煮もの みそ汁(豆腐・太葱)</p> <p>●エネルギー300kcal ●蛋白質18.0g ●脂質18.1g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>ツナたま丼 ほぐし鶏とかぼちゃのサラダ キャベツの炒めもの みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー342kcal ●蛋白質20.9g ●脂質21.5g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.0g</p>
夕食		<p>揚げ豆腐の野菜あんかけ 白はんぺんといんげんのサラダ マカロニのソテー すまし汁(焼麩・とろろ昆布)</p> <p>●エネルギー418kcal ●蛋白質9.7g ●脂質29.4g ●炭水化物28.5g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>照り焼き鶏つくね ウインナーと白菜の煮もの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(油揚げ・細葱)</p> <p>●エネルギー336kcal ●蛋白質20.2g ●脂質21.6g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 五目揚げとれんこんの炒めもの オクラのコーンサラダ スープ(人参・パセリ)</p> <p>●エネルギー276kcal ●蛋白質14.0g ●脂質12.3g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>鶏肉のみそ焼き カリカリお揚げとキャベツのサラダ ブロッコリーのさっと煮 鶏がらスープ(グリーンピース・太葱)</p> <p>●エネルギー246kcal ●蛋白質22.5g ●脂質11.6g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>かれいときのこの炒めもの もやしのかに風味煮 いんげんのマヨあえ みそ汁(卵・細葱)</p> <p>●エネルギー236kcal ●蛋白質15.4g ●脂質10.0g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉と白菜の煮もの ウインナーとじゃが芋の炒めもの なすの華風あえ みそ汁(ほうれん草・太葱)</p> <p>●エネルギー269kcal ●蛋白質15.1g ●脂質14.0g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.4g</p>