

献立表



桜は品種や植えられている環境（気温、日当たり）などによって開花から満開までの日数が変わってくるそう。ソメイヨシノ、ヤマザクラ、シダレザクラで5～7日間ほど、開花時期の早いカンヒザクラやカンザクラなどで10～12日間ほどだそうです。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	4/8 (日)	4/9 (月)	4/10 (火)	4/11 (水)	4/12 (木)	4/13 (金)	4/14 (土)
朝	菜飯粥 五目豆の煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン チーズ入り炒り卵 フルーツ寒天 牛乳	五目雑炊 里芋と竹輪の煮物 味噌汁 ヨーグルト	カスタードパン 花野菜の炒め物 バナナ 牛乳	わかめ雑炊 厚焼き卵 味噌汁 ヨーグルト	食パン マカロニの炒め物 バナナ 牛乳	ほちみつパン 南瓜サラダ フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	360 kcal	653 kcal	375 kcal	505 kcal	381 kcal	614 kcal	483 kcal
たんぱく質	11.8 g	25.7 g	11.9 g	15.2 g	14.0 g	21.6 g	12.4 g
食塩相当量	3.2 g	2.4 g	2.5 g	1.4 g	2.7 g	2.2 g	1.0 g
昼	☆お花見弁当☆ 鮭ごはん、香の物、 鯖の幽庵焼き、 サラダ、厚焼き玉子、 炊き合わせ、和え物など	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の 胡麻和え 春雨スープ	ご飯 貝だくさん のたまご焼き ぜんまいの炒め煮 花野菜のサラダ	ご飯 メバルのおろし煮 きんぴらごぼう もやしと胡瓜 のしそ香和え	ご飯 豆腐の肉味噌焼き じゃが芋の白煮 ほうれん草の お浸し	麦ご飯 鯖の塩こうじ焼き 若竹煮 春雨の酢の物	☆開設21周年記念弁当☆ 赤飯、あなご寿司、 天ぷら、寿玉子、 炊き合わせ、紅白なます、 茶碗蒸しなど
エネルギー	742 kcal	390 kcal	519 kcal	411 kcal	528 kcal	500 kcal	671 kcal
たんぱく質	39.0 g	18.9 g	19.9 g	21.1 g	19.2 g	23.9 g	29.5 g
食塩相当量	5.4 g	2.7 g	3.0 g	2.3 g	1.3 g	2.6 g	5.6 g
夕	ご飯 豚肉の味噌炒め 茄子の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 ロールキャベツ ピーマンの じゃこ炒め 金時豆	ご飯 鮭のバター焼き 豚ひき肉と 春雨の炒め物 ナムル	ご飯 回鍋肉 (ホイコーロー) さつま揚げの煮物 たまご豆腐	ご飯 鱈の煮付け キャベツの炒め物 鶏ささみと青じそ の梅肉和え	ご飯 照り焼き ハンバーグ 小松菜の煮浸し きのこサラダ	ご飯 厚揚げと キャベツの中華炒め ひじきの煮物 もやしの和え物
エネルギー	583 kcal	408 kcal	524 kcal	531 kcal	473 kcal	490 kcal	406 kcal
たんぱく質	15.8 g	11.8 g	24.2 g	22.6 g	22.6 g	15.3 g	12.0 g
食塩相当量	2.1 g	1.9 g	1.8 g	2.7 g	2.4 g	2.6 g	1.8 g
おやつ	玄米茶 いちごまんじゅう	玄米茶 プリン	玄米茶、ヤクルト ブッセケーキ	玄米茶 フルーツパウンド	玄米茶、ヤクルト 丸ぼうろ	玄米茶 栗カステラ	玄米茶 上用饅頭
エネルギー	85 kcal	76 kcal	125 kcal	91 kcal	107 kcal	74 kcal	131 kcal
合計	エネルギー 1770 kcal たんぱく質 66.6 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 56.4 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 56.0 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 58.9 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 55.8 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 60.8 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 53.9 g 食塩相当量 8.4 g
何の日?	忠犬八子公の日	大仏の日	女性の日	ガッツポーズの日	パンの記念日	喫茶店の日	オレンジデー