

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。

	4/7 (日)	4/8 (月)	4/9 (火)	4/10 (水)	4/11 (木)	4/12 (金)	4/13 (土)
朝	鮭雑炊 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	わかめ雑炊 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	388 kcal	653 kcal	353 kcal	515 kcal	381 kcal	560 kcal	483 kcal
たんぱく質	14.6 g	25.7 g	10.8 g	15.2 g	14.1 g	18.6 g	12.4 g
食塩相当量	2.3 g	2.4 g	2.4 g	1.4 g	2.9 g	2.1 g	1.0 g
昼	ご飯 貝だくさん卵焼き ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの 塩昆布和え	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の 胡麻和え 春雨スープ	☆お花見弁当☆ 菜飯、鯖の山椒焼き チキン南蛮風から揚げ 筍の土佐和え、ポテトサラダ かき玉汁など	ご飯 かれいのおろし煮 きんぴらごぼう 白菜のゆかり和え	ご飯 鶏肉のごま漬け焼き 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	ご飯 ぎせい豆腐 はんぺんの煮物 白菜の和え物
エネルギー	536 kcal	390 kcal	732 kcal	411 kcal	560 kcal	499 kcal	503 kcal
たんぱく質	19.7 g	18.7 g	35.0 g	22.0 g	21.3 g	22.7 g	19.8 g
食塩相当量	2.4 g	2.7 g	4.7 g	2.3 g	1.8 g	1.8 g	2.5 g
夕	ご飯 家常豆腐 チンゲン菜の炒め煮 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 煮豆	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 キャベツの味噌炒め ひじきの煮物 もやしの和え物
エネルギー	510 kcal	397 kcal	500 kcal	566 kcal	522 kcal	535 kcal	534 kcal
たんぱく質	16.9 g	11.3 g	23.9 g	23.7 g	23.0 g	16.5 g	17.0 g
食塩相当量	2.6 g	1.9 g	1.8 g	2.7 g	2.3 g	2.7 g	1.5 g
おやつ	玄米茶、ヤクルト ブッセケーキ	玄米茶 プリン	玄米茶 桜どら焼き	玄米茶 チョコパウンド	玄米茶、ヤクルト エリーゼ	コーヒー 栗カステラ	玄米茶 あんずケーキ
エネルギー	91 kcal	76 kcal	65 kcal	94 kcal	82 kcal	96 kcal	107 kcal
合計	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 51.2 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 55.7 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 60.9 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 58.4 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 57.8 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 49.2 g 食塩相当量 5.0 g
何の日?	世界保健デー	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