


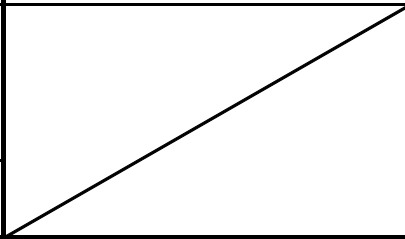


月	火	水	木	金
				1
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・春色ちらし寿司</li> <li>・菜の花の和え物</li> <li>・花麩のすまし汁</li> <li>・白桃ようかん</li> </ul> 
				エネルギー 628 kcal 脂質 10.0g たんぱく質 23.6g 食塩 4.0g
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばのしょうが煮</li> <li>・スナップえんどうと高野豆腐の卵とし</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	備蓄食品を食べるランチ <ul style="list-style-type: none"> <li>・[非常食] サバイバルパン (ベリー味)</li> <li>・[非常食] 煮込みハンバーグ</li> <li>・さつまいもサラダ ・ミルクスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・カリフラワーサラダ</li> <li>・ごはん</li> <li>・サンラータン風スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・菜の花のからし和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とれんこんのはちみつしょうゆ炒め</li> <li>・里芋と焼き豆腐のみそ田楽</li> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> </ul>
エネルギー 687 kcal 脂質 15.9g たんぱく質 32.6g 食塩 3.5g	エネルギー 641 kcal 脂質 28.0g たんぱく質 22.3g 食塩 2.2g	エネルギー 641 kcal 脂質 18.3g たんぱく質 24.5g 食塩 2.3g	エネルギー 664 kcal 脂質 11.1g たんぱく質 22.5g 食塩 3.1g	エネルギー 670 kcal 脂質 13.9g たんぱく質 23.0g 食塩 3.0g
11	12	13	14 ホワイトデー	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚もそ丼</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・けんちん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あさりのたきこみごはん</li> <li>・あじの塩焼き</li> <li>・ほうれん草のなたね和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天つゆで味わう 空豆とえびのかき揚げ</li> <li>・はくさいの甘酢和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツのクリームシチュー</li> <li>・ブロッコリーのコーンサラダ</li> <li>・ふわふわバターロール</li> <li>・いちごムース</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐ハンバーグのデミグラスソース</li> <li>・リンゴ入りサラダ</li> <li>・ごはん</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>
エネルギー 643 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 27.6g 食塩 1.8g	エネルギー 631 kcal 脂質 10.6g たんぱく質 32.8g 食塩 3.1g	エネルギー 646 kcal 脂質 12.3g たんぱく質 17.6g 食塩 2.8g	エネルギー 748 kcal 脂質 32.6g たんぱく質 27.1g 食塩 3.6g	エネルギー 680 kcal 脂質 15.2g たんぱく質 26.9g 食塩 2.4g
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お豆のヘルシーカレー</li> <li>・福神漬</li> <li>・海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ春野菜のそぼろあんかけ丼</li> <li>・小松菜のじゃこ和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそラーメン</li> <li>・春菊ともやし和え物</li> <li>・ミニエクレア</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・チリコンカン</li> <li>・～メキシコ風牛ひき肉と豆のピリ辛トマト煮～</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・ごはん</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>
エネルギー 667 kcal 脂質 20.0g たんぱく質 20.5g 食塩 3.6g	エネルギー 640 kcal 脂質 12.0g たんぱく質 22.9g 食塩 2.7g	エネルギー 653 kcal 脂質 20.1g たんぱく質 28.0g 食塩 4.2g		エネルギー 705 kcal 脂質 16.3g たんぱく質 20.2g 食塩 2.7g
25	26 セレクト給食	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉と野菜のじぶ煮</li> <li>・よどのコロッケ 2種</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の (ねぎみそ焼き / チーズ焼き)</li> <li>・ひじきのツナマヨ和え</li> <li>・ごはん ・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中央フードサービス特製 めっちゃウマとりから (唐揚げ)</li> <li>・はくさいの甘酢和え</li> <li>・ごはん ・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菜園風トマトソースパスタ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・春キャベツのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と彩り野菜のゆずこしょう炒め</li> <li>・大根と揚げのあっさり煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
エネルギー 706 kcal 脂質 14.8g たんぱく質 23.5g 食塩 2.5g	エネルギー 642/682 kcal 脂質 12.4/17.2g たんぱく質 27.1/27.8g 食塩 2.9/2.8g	エネルギー 711 kcal 脂質 24.8g たんぱく質 25.5g 食塩 1.9g	エネルギー 660 kcal 脂質 25.2g たんぱく質 19.0g 食塩 3.3g	エネルギー 671 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 22.2g 食塩 2.5g