



メニュー表



	4月9日(日曜日)	4月10日(月曜日)	4月11日(火曜日)	4月12日(水曜日)	4月13日(木曜日)	4月14日(金曜日)	4月15日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁	ご飯 ベーコンエッグ 三度豆の胡麻和え 味噌汁	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁 佃煮	ご飯 玉子とし マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 梅ソース	ご飯 野菜のソテー かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 佃煮
	I補肝 - 370kcal 炭水化物 62.7g 蛋白質 8.4g 脂質 9.8g 食塩当量 2.3g	I補肝 - 339kcal 炭水化物 63.4g 蛋白質 9.5g 脂質 5.8g 食塩当量 2.2g	I補肝 - 418kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 8.6g 脂質 7.9g 食塩当量 3.7g	I補肝 - 365kcal 炭水化物 67.8g 蛋白質 9.7g 脂質 6.3g 食塩当量 2.2g	I補肝 - 331kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 8.7g 脂質 2.2g 食塩当量 3.2g	I補肝 - 368kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 8.7g 脂質 5.9g 食塩当量 3.0g	I補肝 - 363kcal 炭水化物 70.9g 蛋白質 10.6g 脂質 4.4g 食塩当量 3.1g
朝食(洋)	丸ロール ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳	レースパン ベーコンエッグ 三度豆の胡麻和え 牛乳	食パン/マーガリン ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳	なつかし〜あんぱん 玉子とし マカロニサラダ 牛乳	食パン/ジャム じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	ショコラロール 野菜のソテー かぼちゃサラダ 牛乳	食パン/マーガリン 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳
	I補肝 - 442kcal 炭水化物 45.9g 蛋白質 14.9g 脂質 22.0g 食塩当量 1.8g	I補肝 - 398kcal 炭水化物 49.4g 蛋白質 14.1g 脂質 16.3g 食塩当量 1.5g	I補肝 - 562kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 17.2g 脂質 25.0g 食塩当量 2.6g	I補肝 - 501kcal 炭水化物 70.1g 蛋白質 17.4g 脂質 16.3g 食塩当量 1.3g	I補肝 - 463kcal 炭水化物 69.2g 蛋白質 17.8g 脂質 12.7g 食塩当量 1.9g	I補肝 - 460kcal 炭水化物 51.6g 蛋白質 15.1g 脂質 21.5g 食塩当量 2.1g	I補肝 - 496kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 19.2g 脂質 21.5g 食塩当量 2.0g
昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 添え野菜 スナッペンどうのソテー 味噌汁 フルーツ	炭火焼鳥丼 チンゲン菜の和え物 味噌汁 フルーツ寒天	ご飯 炒カツ/加クリームフライ 添え野菜 五目煮 野菜サラダ 味噌汁	ご飯(小) カレーうどん 胡瓜と若布の酢の物 ヨーグルト	えびピラフ 白身フライ スープ フルーツ	豚しゃぶ丼 厚揚げの煮物 味噌汁 デザート	<宮崎県 ご当地メニュー> ご飯 チキン南蛮風 青菜の和え物 吸物 フルーツ
	I補肝 - 460kcal 炭水化物 81.4g 蛋白質 13.5g 脂質 10.1g 食塩当量 3.3g	I補肝 - 494kcal 炭水化物 75.3g 蛋白質 20.2g 脂質 12.2g 食塩当量 2.7g	I補肝 - 595kcal 炭水化物 96.7g 蛋白質 16.9g 脂質 16.7g 食塩当量 4.0g	I補肝 - 418kcal 炭水化物 81.0g 蛋白質 9.8g 脂質 6.5g 食塩当量 3.6g	I補肝 - 436kcal 炭水化物 82.2g 蛋白質 14.2g 脂質 5.6g 食塩当量 2.4g	I補肝 - 653kcal 炭水化物 73.3g 蛋白質 19.0g 脂質 32.8g 食塩当量 3.5g	I補肝 - 481kcal 炭水化物 83.3g 蛋白質 15.8g 脂質 9.9g 食塩当量 2.6g
夕食	ご飯 豚肉の甘酢炒め 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 菜の花の柚子香和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 味噌汁	ご飯 マスの漬け焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豆腐のオニオンソース 肉団子 三度豆の胡麻和え 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 白菜のさっと煮 かたろりのゆかり和え 味噌汁	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの金平 ほうれん草の和え物 味噌汁
	I補肝 - 532kcal 炭水化物 73.3g 蛋白質 15.3g 脂質 21.0g 食塩当量 3.2g	I補肝 - 465kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 21.0g 脂質 13.9g 食塩当量 2.8g	I補肝 - 526kcal 炭水化物 77.1g 蛋白質 17.8g 脂質 17.7g 食塩当量 3.3g	I補肝 - 451kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 21.0g 脂質 5.7g 食塩当量 2.7g	I補肝 - 587kcal 炭水化物 81.8g 蛋白質 23.2g 脂質 19.4g 食塩当量 3.2g	I補肝 - 401kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 19.4g 脂質 6.4g 食塩当量 3.2g	I補肝 - 458kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 14.8g 脂質 14.5g 食塩当量 2.9g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

