

メ ニ ュ ー 表

4月

	4月14日(日曜日)	4月15日(月曜日)	4月16日(火曜日)	4月17日(水曜日)	4月18日(木曜日)	4月19日(金曜日)	4月20日(土曜日)
朝食	あんぱん 野菜オムレツ ポテトサラダ ジュース	うずまきクリームパン マカロニのトマト仕立て 高野豆腐の玉子とし 牛乳	ロールパン ベーコンポテト ほうれん草のソテー 牛乳	カスタードロール ミートボール ブロッコリーの煮浸し スープ	ジャムパン キャベツのソテー さつまいもサラダ 牛乳	くるみロール ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し 牛乳	ショコラロール オムレツ 春雨の中華風 牛乳
	I補給 - 423kcal 炭水化物 77.1g 蛋白質 9.7g 脂質 8.1g 食塩当量 1.1g	I補給 - 387kcal 炭水化物 43.4g 蛋白質 14.7g 脂質 17.1g 食塩当量 1.2g	I補給 - 438kcal 炭水化物 49.0g 蛋白質 14.9g 脂質 20.1g 食塩当量 1.7g	I補給 - 318kcal 炭水化物 39.4g 蛋白質 11.4g 脂質 12.7g 食塩当量 2.5g	I補給 - 426kcal 炭水化物 52.2g 蛋白質 12.0g 脂質 18.4g 食塩当量 1.1g	I補給 - 380kcal 炭水化物 41.7g 蛋白質 14.1g 脂質 16.9g 食塩当量 1.8g	I補給 - 443kcal 炭水化物 48.6g 蛋白質 15.1g 脂質 20.8g 食塩当量 2.0g
昼食	ご飯 鶏肉の野菜巻き 五目煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 ホイコーロー ブロッコリーの胡麻和え スープ フルーツ	<京都府ご当地メニュー> 湯菜あんかけ丼 カリフラワーの和え物 金時豆 赤だし	チャーハン 春巻 もやしの和え物 スープ	ご飯 赤魚の煮つけ 添え煮 がんも煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁	おにぎり 焼きそば 厚揚げの煮物 味噌汁 フルーツ	彩り散らし寿司 高野の煮物 吸物 デザート
	I補給 - 531kcal 炭水化物 97.8g 蛋白質 15.6g 脂質 8.9g 食塩当量 3.3g	I補給 - 596kcal 炭水化物 93.6g 蛋白質 15.8g 脂質 19.4g 食塩当量 2.8g	I補給 - 503kcal 炭水化物 97.7g 蛋白質 15.0g 脂質 6.5g 食塩当量 4.3g	I補給 - 600kcal 炭水化物 105.0g 蛋白質 14.3g 脂質 14.0g 食塩当量 3.3g	I補給 - 494kcal 炭水化物 87.9g 蛋白質 22.1g 脂質 6.8g 食塩当量 3.3g	I補給 - 550kcal 炭水化物 94.9g 蛋白質 17.3g 脂質 12.8g 食塩当量 3.1g	I補給 - 557kcal 炭水化物 109.7g 蛋白質 16.2g 脂質 6.1g 食塩当量 4.1g
夕食	ご飯 サバの味噌煮 添え野菜 ひじきの煮物 大根のゆかり和え 吸物	ご飯 和風ハンバーグ/柚子あん 南瓜の甘煮 スパサラダ 味噌汁	ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 切干大根の煮物 三度豆の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のオムライス炒め かぶの煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 根菜と鶏つくねの煮物 湯豆腐 白菜のサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱりボン酢炒め さつまいもの煮物 ひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 ブリの山椒焼き 添え野菜 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁
	I補給 - 551kcal 炭水化物 89.3g 蛋白質 20.6g 脂質 14.4g 食塩当量 2.8g	I補給 - 610kcal 炭水化物 105.9g 蛋白質 16.4g 脂質 14.4g 食塩当量 3.5g	I補給 - 483kcal 炭水化物 86.9g 蛋白質 19.5g 脂質 7.1g 食塩当量 2.6g	I補給 - 581kcal 炭水化物 90.6g 蛋白質 15.6g 脂質 19.1g 食塩当量 3.4g	I補給 - 573kcal 炭水化物 97.4g 蛋白質 16.1g 脂質 13.9g 食塩当量 3.9g	I補給 - 628kcal 炭水化物 103.5g 蛋白質 20.0g 脂質 16.8g 食塩当量 3.5g	I補給 - 557kcal 炭水化物 84.7g 蛋白質 21.3g 脂質 17.0g 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。