

すこやか I 常食 献立だより 2026年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付			1	2	3	4	5	
朝			ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん 洋風だし巻き卵 マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮	ヨーグルト蒸しパン 干草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 特製りんごジュース	
			エネ 342 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.6 g 食塩 1.43 g	エネ 359 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g	エネ 378 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 8.4 g 食塩 1.48 g	エネ 298 kcal 蛋白 7.6 g 脂質 10.6 g 食塩 1.75 g	エネ 399 kcal 蛋白 9 g 脂質 17.9 g 食塩 0.7 g	
昼			ごはん 豚肉の和風炒め 擬製豆腐 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・平天)	ごはん ホッケの塩麹焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ(バイン缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのスロサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	キーマカレー チンゲン菜とツナの炒め物 ミルク寒天のあんずソースかけ	
			エネ 548 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.58 g	エネ 520 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.96 g	エネ 552 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.1 g	エネ 620 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 22 g 食塩 2.62 g	エネ 555 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.09 g	
お			パウムクーヘン	手作りマトレーヌ(ハナナ風味)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(もち麩)	シルベース	
			エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	
夕			ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いろこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉ねぎ) みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐)	ごはん 豚肉のオイスター炒め いわしつみれの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん あじの照り焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	
			エネ 512 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 16.1 g 食塩 2.47 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.01 g	エネ 469 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.14 g	エネ 511 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.27 g	エネ 468 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 10.3 g 食塩 2.16 g	
計			エネ 1489 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 43.6 g 食塩 6.6 g	エネ 1574 kcal 蛋白 63 g 脂質 47.1 g 食塩 5.51 g	エネ 1534 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 40.4 g 食塩 5.77 g	エネ 1551 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 50.3 g 食塩 6.7 g	エネ 1519 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 54.3 g 食塩 4.98 g	
日付	6	7	8	9				
朝	ごはん チキンピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのハンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわのナムル和え 味噌汁(大根・大根葉)	4月3日(金)昼食 豚しゃぶ		4月7日(火)昼食 桜のちらし寿司	
	エネ 354 kcal 蛋白 11 g 脂質 5.4 g 食塩 1.61 g	エネ 418 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.45 g	エネ 345 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 5.5 g 食塩 1.44 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.5 g 食塩 1.57 g				
昼	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこぶさ焼き もやしと油揚げの塩パン和え 味噌汁(ソーメン・花麩)	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しろなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いろこ風味	筍ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	豚しゃぶはたんばく質が豊富でヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けとの相性が抜群です。今回の豚しゃぶはメイン料理としては珍しく「冷温」どちらの形態でも提供可能な商品です。季節や体調に合わせた温度帯で、美味しく召し上がっていただけます。		桜のちらし寿司は、春らしい香りと彩りが特徴で、酢飯に桜風味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サケ・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。	
	エネ 615 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.69 g	エネ 472 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 10.5 g 食塩 4.44 g	エネ 567 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 18.5 g 食塩 2.86 g	エネ 553 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.11 g				
お	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りコーヒゼリー	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g		エネ 1588 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 43.2 g 食塩 6.18 g	
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g				
夕	ごはん シロガネダラのケール(マスタードタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶	ごはん 鶏大根 やつこ(醤油) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	エネ 463 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13 g 食塩 1.95 g		エネ 520 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.58 g	
	エネ 1531 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 45.2 g 食塩 6.34 g	エネ 1460 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 42.8 g 食塩 7.48 g	エネ 477 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 10.5 g 食塩 2.87 g	エネ 542 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.45 g				
計			エネ 45.2 g 食塩 6.34 g	エネ 42.8 g 食塩 7.48 g	エネ 39 g 食塩 7.26 g			



すこやか I 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				10		11	
朝				<p>4月16日(木)昼食 春野菜とあさりのソテー</p>  <p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	<p>ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)</p>	<p>ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)</p>	<p>たまごサラダバン 白身魚のつみれ(柚子) 小松菜とウインナーのスープ</p>
	<p>エネ 402 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.76 g</p>	<p>エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.7 g 食塩 1.34 g</p>	<p>エネ 357 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 19 g 食塩 2.92 g</p>				
昼				<p>鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 いんげんとしめじのマヨサラダ</p>	<p>ごはん 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・もやし)</p>	<p>ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと平天のパンパントレサダ 味噌汁(大根菜・あさり)</p>	
	<p>エネ 492 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩 3.77 g</p>	<p>エネ 486 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.01 g</p>	<p>エネ 597 kcal 蛋白 30.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.32 g</p>				
お				<p>手作り黒糖水ようかん</p>	<p>手作り紅茶パウンドケーキ</p>	<p>手作りよもぎまんじゅう</p>	
	<p>エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g</p>	<p>エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g</p>	<p>エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g</p>				
夕				<p>ごはん 銀ひらすのソテー(野菜ソース) うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)</p>	<p>ごはん 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花のわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味</p>	<p>ごはん 焼き肉風 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(白菜・人参) 麦白味噌仕立て きざみしば漬</p>	
	<p>エネ 510 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.75 g</p>	<p>エネ 567 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 20.1 g 食塩 2.86 g</p>	<p>エネ 543 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23 g 食塩 2.43 g</p>				
計	<p>エネ 1476 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 43.7 g 食塩 7.32 g</p>	<p>エネ 1553 kcal 蛋白 59 g 脂質 50.6 g 食塩 6.56 g</p>	<p>エネ 1616 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 63.9 g 食塩 7.75 g</p>				
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	<p>ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・わかめ)</p>	<p>ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根菜)</p>	<p>ごはん お魚厚揚げの煮物 マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)</p>	<p>ごはん だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)</p>	<p>ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)</p>	<p>ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんと平天の白ごま和え フルーツ(カットりんご) 味噌汁(わかめ・白ねぎ)</p>	<p>桜あんぱん プレーンオムレツ(コンソメソース) ほうれん草と油揚げのナムル和え カルシウムミルク</p>
	<p>エネ 366 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.9 g 食塩 2 g</p>	<p>エネ 372 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 8.8 g 食塩 1.53 g</p>	<p>エネ 386 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.82 g</p>	<p>エネ 414 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 12.4 g 食塩 1.59 g</p>	<p>エネ 384 kcal 蛋白 15 g 脂質 8 g 食塩 1.53 g</p>	<p>エネ 435 kcal 蛋白 16 g 脂質 9.8 g 食塩 2.12 g</p>	<p>エネ 409 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 8.9 g 食塩 2.04 g</p>
昼	<p>豚丼 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・しいたけ)</p>	<p>ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) じゃがいもと平天の旨煮 小松菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て</p>	<p>ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 大根と鶏肉の塩煮 もやしとちくわの香味トレサダ 味噌汁(かぼちゃ)</p>	<p>チキンカレー 春野菜とあさりのソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)</p>	<p>ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 白菜と豚肉の煮物 カブチキといんげんのおからサラダ すまし汁(もずく・巻麩)</p>	<p>ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 うまい菜となめこの真砂和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)</p>	<p>ごはん 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)</p>
	<p>エネ 613 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 22.8 g 食塩 3.59 g</p>	<p>エネ 465 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.12 g</p>	<p>エネ 452 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 9.4 g 食塩 2.69 g</p>	<p>エネ 467 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネ 460 kcal 蛋白 23 g 脂質 13.1 g 食塩 2.02 g</p>	<p>エネ 565 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 2.08 g</p>	<p>エネ 578 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 18.8 g 食塩 2.28 g</p>
お	<p>手作りミルクプリン(マンゴーソース)</p>	<p>手作りマドレーヌ</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(こしあん)</p>	<p>豆乳かすてら</p>	<p>手作りあんシュー(こしあん)</p>	<p>フィナンシェ(プレーン)</p>	<p>手作りスイートポテト</p>
	<p>エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g</p>	<p>エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g</p>	<p>エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g</p>	<p>エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g</p>	<p>エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g</p>	<p>エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g</p>	<p>エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g</p>
夕	<p>ごはん かれいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草のごまトレサダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)</p>	<p>ごはん さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 パイン缶のオレンジジュレ</p>	<p>ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 赤だし(ほうれん草・人参) のり佃煮</p>	<p>ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) いりこ風味</p>	<p>ごはん ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子どうふ 味噌汁(もやし・人参)</p>	<p>ごはん 擬製豆腐 もやしと豚肉の炒め物 大根のパンパントレサダ 味噌汁(じゃがいも・白菜) 白味噌仕立て</p>	<p>ごはん いわしの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スバゲティサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)</p>
	<p>エネ 459 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.06 g</p>	<p>エネ 610 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 26.6 g 食塩 1.75 g</p>	<p>エネ 585 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.95 g</p>	<p>エネ 517 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g</p>	<p>エネ 557 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g</p>	<p>エネ 522 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.8 g 食塩 2.43 g</p>	<p>エネ 484 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.44 g</p>
計	<p>エネ 1511 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 45.3 g 食塩 7.76 g</p>	<p>エネ 1592 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 48.9 g 食塩 5.63 g</p>	<p>エネ 1550 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 35.8 g 食塩 7.54 g</p>	<p>エネ 1512 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 41.7 g 食塩 5.47 g</p>	<p>エネ 1502 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 46.8 g 食塩 6.54 g</p>	<p>エネ 1600 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 54 g 食塩 6.68 g</p>	<p>エネ 1541 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.9 g 食塩 6.82 g</p>



すこやか I 常食 献立だより 2026年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ 382 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.74 g	ごはん メヌケの焼き浸し チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(里芋・しいたけ) エネ 371 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 5.2 g 食塩 1.53 g	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) エネ 380 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 10.4 g 食塩 1.73 g	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ 354 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.1 g 食塩 1.4 g	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネ 324 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 3.8 g 食塩 1.27 g	ごはん かに玉 小松菜のナムル和え 味噌汁(白菜・人参) エネ 327 kcal 蛋白 9 g 脂質 5.9 g 食塩 1.42 g	ココアパン キャベツとウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ エネ 296 kcal 蛋白 10 g 脂質 11.9 g 食塩 1.73 g
	深川飯[東京都郷土料理] あじの香味焼き 金時豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味 エネ 521 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.44 g	あんかけにゆうめん 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ エネ 469 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.98 g	ごはん 肉団子のクリームシチュー しろなとちくわの和え物 マンゴー缶 エネ 541 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.7 g 食塩 2.36 g	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 やっこ(醤油) カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ 573 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 25 g 食塩 2.41 g	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 豚肉とパプリカの炒め物 キャベツとちくわのアイランドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)いりこ風味 エネ 517 kcal 蛋白 29 g 脂質 15.8 g 食塩 2.18 g	ごはん 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ) エネ 529 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.74 g	ごはん えびマカロングラタンフライ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 白菜の洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) エネ 564 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.18 g
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	しっとりどら焼き(カスタード) エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	手作りおしるこ エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	手作りきなこソフトマフィン エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	おかしなバナナ エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	手作りあんシュー(よもぎあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g
	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(豆腐) エネ 535 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 18.4 g 食塩 2.15 g	ごはん ポークチャップ かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て エネ 572 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.89 g	ごはん さけの若狭焼き キャベツとあさりの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) エネ 483 kcal 蛋白 28.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.42 g	ごはん 合鴨スモークスライス チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 白桃缶のピーチジュレ エネ 499 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.09 g	ごはん さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(ソーメン・花麩)白味噌仕立て エネ 605 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 24.3 g 食塩 2.51 g	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ 620 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.96 g	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) エネ 520 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.88 g
計	エネ 1566 kcal 蛋白 66 g 脂質 37.4 g 食塩 6.41 g	エネ 1523 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 45.6 g 食塩 7.51 g	エネ 1555 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 37.9 g 食塩 6.55 g	エネ 1507 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 50.5 g 食塩 5.96 g	エネ 1544 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 48.6 g 食塩 6.07 g	エネ 1632 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 47.8 g 食塩 6.21 g	エネ 1479 kcal 蛋白 49.5 g 脂質 56.5 g 食塩 5.88 g
日付	27	28	29	30	4月20日(月)昼食 深川飯 [東京都郷土料理]		
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネ 378 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.7 g 食塩 1.65 g	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) エネ 362 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8 g 食塩 1.4 g	ごはん クリームチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) エネ 349 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 7.1 g 食塩 1.23 g	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) エネ 384 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.57 g	 <p>深川飯は、東京都江東区深川周辺で生まれた郷土料理です。漁師たちが仕事の合間に手早く栄養を取るため、あさりや煮たものをご飯にかけたのが始まりとされています。ご飯に煮汁ごとかける「ぶっかけ」と煮汁ごと炊き込む「炊き込み」の2種類があります。</p>		
	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ) エネ 541 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.46 g	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) ヨーグルトのはちみつソースかけ エネ 501 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.95 g	ごはん 鶏そぼろと卵の二色丼 牛血 やっこ(味噌ダレ) カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩) エネ 566 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.16 g	エネ 500 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.76 g			
お	手作りパウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	手作り酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	いしやきいもと桃山 エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	手作りぶどうゼリー エネ 38 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g			
	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶 エネ 492 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.24 g	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け エネ 541 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩 2.48 g	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなのからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ)白味噌仕立て エネ 471 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.72 g	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 赤だし(大根・わかめ) エネ 566 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 18.8 g 食塩 2.85 g			
計	エネ 1574 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 51.6 g 食塩 6.71 g	エネ 1526 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 38.8 g 食塩 6.89 g	エネ 1472 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 40.7 g 食塩 5.16 g	エネ 1488 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 42.3 g 食塩 7.2 g			

