

4月
卯月

春爛漫！心も身体もリフレッシュ！

本格的な春がやってきました。暖かい日差しや桜の舞う風を感じながら、心と身体をリフレッシュしましょう！

4/4
木

行事食 - 清明 -
二十四節気



- 桜香る豆ごはん
- 赤魚のよもぎ味噌がけ
- ふきの白和え • 桜ようかん



4/1
月

おついたち



- 赤飯 • 牛肉と焼き豆腐のすき煮
- クックデリの厚焼き卵
- 小松菜のわさび和え

日本の暦 ~二十四節気~

二十四節気(にじゅうしせっき)とは、1年を春夏秋冬の4つに分け、それを更に6つに区分した季節の節目の事です。クックデリでは季節の移り変わりをお食事を感じていただけるように、二十四節気に合わせて季節商品やイベント献立などをご提供しております。今後も楽しみに！

4/19
金

穀雨(こくう)
二十四節気



- 牛肉とアスパラの炒め物
- マッシュポテト • 3色豆のツナマヨサラダ

4/29
月

昭和の日



- ナポリタン • 一口メンチカツボール
- コーン入りコールスローサラダ

Cook Deli
クックデリ

5月のお知らせ：初物で初夏を楽しみましょう♪

4月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	根菜入りつくね 甘酢しょうが(付け合わせ) ひじき煮 ハム入りマカロニサラダ	ウインナーと野菜のカレー煮 なすのソテー キャベツと青さのナムル	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 きんぴらごぼう 北海道産昆布の佃煮	肉団子と小松菜のコンソメあん カリフラワーのサラダ さつま芋とりんごのコンポート	にしんの塩蒸し 茹でいんげん(付け合わせ) 白菜のうま煮 白花豆	ふわとろスクランブルエッグ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え スライスハム	
	エネルギー 186 kcal 蛋白質 7.27 g 脂質 9.50 g 炭水化物 18.44 g 食塩 1.72 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 2.78 g 脂質 9.97 g 炭水化物 14.68 g 食塩 1.05 g	エネルギー 99 kcal 蛋白質 5.09 g 脂質 4.49 g 炭水化物 11.46 g 食塩 0.84 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 8.04 g 脂質 7.08 g 炭水化物 18.07 g 食塩 1.47 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 9.90 g 脂質 7.00 g 炭水化物 8.19 g 食塩 0.61 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 9.60 g 脂質 12.35 g 炭水化物 8.41 g 食塩 1.55 g	
昼食							
	赤飯(北海道産小豆使用) 牛肉と焼き豆腐のすき煮 クックデリの厚焼き卵 小松菜のわさび和え おついたち	たまごそば(温) やわらか鶏肉の天ぷら みかんなます	カレーの煮付け 豆乳がんもの含め煮 きゅうりの胡麻和え	桜香る豆ごはん 赤魚のよもぎ味噌がけ ふきの白和え 桜ようかん	ハヤシライス 一口コロケ(チーズ) コーン入りコールスローサラダ	鶏ももの唐揚げ マカロニのバセリソテー(付け合わせ) 卵の花 わかめと玉ねぎのツナサラダ	
	エネルギー 288 kcal 蛋白質 14.21 g 脂質 18.59 g 炭水化物 18.62 g 食塩 2.09 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 21.40 g 脂質 15.49 g 炭水化物 59.31 g 食塩 2.18 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 17.88 g 脂質 4.73 g 炭水化物 12.74 g 食塩 1.97 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 15.11 g 脂質 4.32 g 炭水化物 19.69 g 食塩 1.75 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 15.89 g 脂質 17.56 g 炭水化物 30.78 g 食塩 3.31 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 17.84 g 脂質 14.50 g 炭水化物 27.83 g 食塩 2.02 g	
夕食							
	ほっけの塩焼き 大根おろし(付け合わせ) チンゲン菜と椎茸の炒め煮 おからごぼう	ぶりの甘酢あんかけ 干豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのおかかマヨサラダ	タンドリーチキン 具沢山野菜の煮込み キャベツのマリネ	豚肉の生姜焼き 切干大根とベーコンのスープ煮 菜の花の錦糸和え	鶏つくねと大根の煮物 厚揚げとピーマンの味噌炒め スパゲティーサラダ	あじの漬け焼きごま風味 味付け花人参(付け合わせ) 牛肉とごぼうのしくれ煮 オクラとろろ	
	エネルギー 145 kcal 蛋白質 12.70 g 脂質 6.06 g 炭水化物 11.90 g 食塩 1.69 g	エネルギー 255 kcal 蛋白質 14.53 g 脂質 15.58 g 炭水化物 17.96 g 食塩 1.81 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 13.42 g 脂質 10.84 g 炭水化物 7.52 g 食塩 1.58 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 16.30 g 脂質 7.02 g 炭水化物 20.42 g 食塩 2.90 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 10.97 g 脂質 9.03 g 炭水化物 22.24 g 食塩 2.52 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 15.00 g 脂質 6.59 g 炭水化物 12.90 g 食塩 1.14 g	
合計	エネルギー 620 kcal 蛋白質 34.18 g 脂質 34.15 g 炭水化物 48.96 g 食塩 5.50 g	エネルギー 869 kcal 蛋白質 38.71 g 脂質 41.04 g 炭水化物 91.95 g 食塩 5.04 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 36.39 g 脂質 20.06 g 炭水化物 31.72 g 食塩 4.39 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 39.45 g 脂質 18.42 g 炭水化物 58.18 g 食塩 6.12 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 36.76 g 脂質 33.59 g 炭水化物 61.21 g 食塩 6.44 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 42.44 g 脂質 33.44 g 炭水化物 49.14 g 食塩 4.71 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	7	8	9	10	11	12	13
朝食							新
	厚揚げの野菜あんかけ 春雨の五目炒め 柚子白菜	厚焼玉子 茹でいんげん(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 切干大根のサラダ	野菜とマカロニのコンソメ煮 青菜と海老の炒め物 ごぼうサラダ	ちくわと昆布の炒り煮 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 金時豆	チーズオムレツ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) マッシュポテト ひじきのサラダ	肉団子の照焼 甘酢しょうが(付け合わせ) マッシュポテト 白菜と春雨の煮物 人参とピーマンの胡麻和え	鶏肉と野菜の白ワイン煮 マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのマリネ 新
	エネルギー 116 kcal 蛋白質 3.27 g 脂質 5.33 g 炭水化物 11.01 g 食塩 1.60 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 7.41 g 脂質 9.22 g 炭水化物 7.92 g 食塩 1.19 g	エネルギー 122 kcal 蛋白質 5.03 g 脂質 5.16 g 炭水化物 15.08 g 食塩 1.55 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 7.01 g 脂質 5.22 g 炭水化物 17.13 g 食塩 1.38 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 13.29 g 脂質 9.46 g 炭水化物 14.59 g 食塩 1.55 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 8.04 g 脂質 8.31 g 炭水化物 18.58 g 食塩 2.35 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 6.60 g 脂質 5.34 g 炭水化物 16.31 g 食塩 1.15 g
昼食	新						
	いわしの梅煮 はんぺんとほうれん草の卵とじ ひじきと大根のサラダ 新	醤油ラーメン(野菜・豚肉) しゅうまい きゅうりとねぎの塩だれ和え	鮭の塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 炒り豆腐 おくらと長芋の和え物	一口とんかつ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) レバーの生姜煮 おからとツナのサラダ	ビビンバ さつま揚げの煮物 キャベツとコーンのお浸し	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆腐けんちん煮 きゅうりとわかめの酢の物	タラの野菜あんかけ 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ
	エネルギー 222 kcal 蛋白質 18.65 g 脂質 12.25 g 炭水化物 10.87 g 食塩 1.54 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.02 g 脂質 9.80 g 炭水化物 61.61 g 食塩 5.98 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 18.31 g 脂質 7.26 g 炭水化物 8.35 g 食塩 2.42 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 16.92 g 脂質 13.12 g 炭水化物 22.90 g 食塩 1.47 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 9.65 g 脂質 6.09 g 炭水化物 31.66 g 食塩 2.67 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 17.32 g 脂質 23.17 g 炭水化物 17.77 g 食塩 1.87 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 21.88 g 脂質 14.76 g 炭水化物 18.47 g 食塩 2.07 g
夕食		新		新			
	ハンバーグ(チーズソース) ポテトフライ(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	白身魚の揚げ煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草の胡麻和え 新	チキステーキ 人参グラッセ(付け合わせ) じゃが芋といんげんのサブジ風 かにかまと玉ねぎのサラダ	天然ぶりの照焼き 味付け花人参(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし ふきの土佐煮 新	にしんの山椒煮 煮豆 カリフラワーのサラダ	ポークチャップ なすのソテー 3色豆のツナマヨサラダ	牛肉の甘辛 人参しりしり ほうれん草の白和え
	エネルギー 302 kcal 蛋白質 14.71 g 脂質 19.53 g 炭水化物 19.29 g 食塩 1.52 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 12.69 g 脂質 12.14 g 炭水化物 23.98 g 食塩 1.14 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 20.14 g 脂質 21.44 g 炭水化物 16.52 g 食塩 1.80 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 15.09 g 脂質 12.19 g 炭水化物 7.39 g 食塩 0.92 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 11.99 g 脂質 9.10 g 炭水化物 12.19 g 食塩 1.20 g	エネルギー 253 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 14.11 g 炭水化物 17.29 g 食塩 2.20 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 9.13 g 脂質 17.14 g 炭水化物 12.25 g 食塩 2.09 g
合計 エネルギー 640 kcal 蛋白質 36.63 g 脂質 37.11 g 炭水化物 41.17 g 食塩 4.66 g	エネルギー 808 kcal 蛋白質 39.12 g 脂質 31.16 g 炭水化物 93.51 g 食塩 8.31 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 43.48 g 脂質 33.86 g 炭水化物 39.95 g 食塩 5.77 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 39.02 g 脂質 30.53 g 炭水化物 47.42 g 食塩 3.77 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 34.93 g 脂質 24.65 g 炭水化物 58.44 g 食塩 5.42 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 40.96 g 脂質 45.59 g 炭水化物 53.64 g 食塩 6.42 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 37.61 g 脂質 37.24 g 炭水化物 47.03 g 食塩 5.31 g	

★スープも可 ●取れ物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	14	15	16	17	18	19	20
朝食							
	焼き鮭 茹でいんげん(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 小松菜のわさび和え	高野豆腐の卵とじ 根菜サラダ 北海道産昆布の佃煮	オムレツ マカロニのバセリソテー(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み ほうれん草のピーナツ和え	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 味付け花人参(付け合わせ) さつま芋のレモン煮 生姜のおかか和え	ウインナーと野菜のクリーム煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー おからとツナのサラダ	大根と里芋のそぼろあん 干豆腐と野菜の煮物 チーズ入磯辺かまぼこ	肉団子のケチャップ煮 人参グラッセ(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 粒マスタード入りポテトサラダ
	エネルギー 83 kcal 蛋白質 10.70 g 脂質 2.90 g 炭水化物 5.27 g 食塩 0.89 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 9.86 g 脂質 10.69 g 炭水化物 16.02 g 食塩 1.90 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 13.98 g 脂質 8.88 g 炭水化物 13.79 g 食塩 1.38 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 7.00 g 脂質 8.29 g 炭水化物 23.61 g 食塩 0.97 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 6.85 g 脂質 8.26 g 炭水化物 15.58 g 食塩 1.66 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 7.75 g 脂質 5.32 g 炭水化物 14.06 g 食塩 1.54 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 7.97 g 脂質 6.37 g 炭水化物 23.18 g 食塩 1.87 g
昼食							
	ほっくりかぼちゃコロッケ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 茹でキャベツ(付け合わせ) とうもろこしと豆のチリソース煮 スパゲティーサラダ	にしんの生姜煮 茄子の吉野煮 湯葉の胡麻和え	さばの塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 山羊とろろ(だし入り)	トマトとチキンのキーマカレー 豆腐ナゲット キャベツのマリネ	白身魚のピカタ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) チャブチェ ブロッコリーの胡麻和え	牛肉とアスパラの炒め物 マッシュポテト 3色豆のツナマヨサラダ	わかめうどん(温) やわらか鶏肉の天ぷら レンコンの梅おほかまヨサラダ
	エネルギー 336 kcal 蛋白質 9.30 g 脂質 17.72 g 炭水化物 38.08 g 食塩 1.91 g	エネルギー 256 kcal 蛋白質 15.30 g 脂質 17.92 g 炭水化物 10.42 g 食塩 1.31 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 12.25 g 脂質 17.58 g 炭水化物 8.52 g 食塩 1.52 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 12.37 g 脂質 9.37 g 炭水化物 24.69 g 食塩 2.83 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 11.41 g 脂質 5.10 g 炭水化物 23.19 g 食塩 2.16 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 7.90 g 脂質 16.08 g 炭水化物 14.60 g 食塩 1.41 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 17.68 g 脂質 12.47 g 炭水化物 44.87 g 食塩 2.81 g
夕食							
	鶏肉のすき焼き風 レバーの生姜煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え	ホイコーロー しゅうまい 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でブロッコリー(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め 荻わかめのさっぱり和え	さわらの西京焼き 大根のはりはり漬(付け合わせ) 五目厚焼玉子 おくらと長芋の和え物	鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 ゆずもずく	赤魚の煮付け ぜんまいの田舎煮 人参と蒸し鶏のサラダ	いわしの山椒煮 さつま芋のそぼろ煮 みかんなます
	エネルギー 219 kcal 蛋白質 15.36 g 脂質 10.39 g 炭水化物 18.05 g 食塩 2.52 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 9.90 g 脂質 7.36 g 炭水化物 25.37 g 食塩 1.68 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 14.83 g 脂質 10.08 g 炭水化物 16.87 g 食塩 1.65 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 17.25 g 脂質 9.96 g 炭水化物 13.91 g 食塩 2.37 g	エネルギー 229 kcal 蛋白質 15.05 g 脂質 11.10 g 炭水化物 18.16 g 食塩 2.26 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 15.10 g 脂質 7.69 g 炭水化物 16.51 g 食塩 2.14 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 18.36 g 脂質 8.24 g 炭水化物 26.63 g 食塩 1.66 g
合計	エネルギー 637 kcal 蛋白質 35.36 g 脂質 31.01 g 炭水化物 61.40 g 食塩 5.32 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 35.06 g 脂質 35.97 g 炭水化物 51.81 g 食塩 4.89 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 41.06 g 脂質 36.54 g 炭水化物 39.18 g 食塩 4.55 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 36.62 g 脂質 27.62 g 炭水化物 62.21 g 食塩 6.17 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 33.31 g 脂質 24.46 g 炭水化物 56.93 g 食塩 6.08 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 30.75 g 脂質 29.09 g 炭水化物 45.17 g 食塩 5.09 g	エネルギー 800 kcal 蛋白質 44.01 g 脂質 27.08 g 炭水化物 94.68 g 食塩 6.34 g
	★スープも可 ●暖い物も可	水色セル：季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	21	22	23	24	25	26	27
朝食							
	厚焼玉子 甘酢しょうが(付け合わせ) ひじき煮 おからごぼう	根菜入りつくね 茹でいんげん(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし 白花豆	ミートオムレツ 人参グラッセ(付け合わせ) チャプチェ スライスハム	焼きさば 味付け花人参(付け合わせ) 煮豆 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	野菜とマカロニのコンソメ煮 小松菜のガーリックソテー かにかまと玉ねぎのサラダ	鶏肉と野菜のボン酢煮 ビーマンとじゃこのくたくた 金時豆	厚揚げのオレンジチャップ ほうれん草と玉ねぎのソテー ハム入りマカロニサラダ
	エネルギー 151 kcal 蛋白質 6.55 g 脂質 8.50 g 炭水化物 12.92 g 食塩 1.53 g	エネルギー 141 kcal 蛋白質 8.09 g 脂質 4.99 g 炭水化物 17.08 g 食塩 0.98 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 15.71 g 脂質 7.63 g 炭水化物 21.81 g 食塩 2.69 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 9.70 g 脂質 14.72 g 炭水化物 8.80 g 食塩 1.43 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 4.14 g 脂質 8.96 g 炭水化物 15.85 g 食塩 1.52 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 7.39 g 脂質 6.33 g 炭水化物 15.21 g 食塩 1.32 g	エネルギー 154 kcal 蛋白質 6.23 g 脂質 8.42 g 炭水化物 15.21 g 食塩 1.63 g
昼食							
	にしんの蒲焼き 大根おろし(付け合わせ) 春雨と干しエビのガーリック炒め ほうれん草のお浸し	鶏の西京焼き 人参とわかめの土佐煮 オクラとろろ	湯葉丼 茄子の吉野煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でブロッコリー(付け合わせ) マカロニのチーズクリーム 切干大根のハニービクルス(カレー風味)	いわしの生姜煮 クックデリのだし巻き卵 きゅうりの胡麻和え	海老入りかき揚げ丼 彩り卵とじ わかめと玉ねぎのツナサラダ	チキンステーキ 茹でいんげん(付け合わせ) 卵の花 カリフラワーのマリネ
	エネルギー 257 kcal 蛋白質 13.47 g 脂質 13.15 g 炭水化物 23.82 g 食塩 2.33 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 14.93 g 脂質 10.81 g 炭水化物 16.79 g 食塩 1.75 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 18.24 g 脂質 10.36 g 炭水化物 18.35 g 食塩 2.24 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 12.45 g 脂質 10.53 g 炭水化物 22.84 g 食塩 1.64 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 19.65 g 脂質 10.65 g 炭水化物 9.03 g 食塩 1.36 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 9.02 g 脂質 16.10 g 炭水化物 27.47 g 食塩 2.16 g	エネルギー 266 kcal 蛋白質 21.32 g 脂質 16.44 g 炭水化物 10.24 g 食塩 1.52 g
夕食							
	八宝菜 しゅうまい 豆とコーンのオーロラソース和え	白身魚のケチャップ煮 豆腐ナゲット スパゲティーサラダ	豚の甘辛煮 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え	牛肉と豆腐の卵とじ きんぴらごぼう めかぶの三杯酢和え	鶏のマーマレード煮 フライドポテト(カレー) チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	鮭の幽庵焼き 味付け花人参(付け合わせ) 豆腐の磯辺あんかけ みかんなます	めぬげのクリーム煮 さつま芋の甘煮 豆腐の磯辺あんかけ ひじきと大根のサラダ
	エネルギー 246 kcal 蛋白質 22.13 g 脂質 9.04 g 炭水化物 20.15 g 食塩 1.94 g	エネルギー 259 kcal 蛋白質 14.53 g 脂質 12.74 g 炭水化物 23.51 g 食塩 1.48 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 14.87 g 脂質 31.42 g 炭水化物 17.48 g 食塩 2.73 g	エネルギー 257 kcal 蛋白質 13.26 g 脂質 16.94 g 炭水化物 14.43 g 食塩 1.92 g	エネルギー 213 kcal 蛋白質 13.08 g 脂質 10.70 g 炭水化物 18.02 g 食塩 2.04 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 16.80 g 脂質 4.00 g 炭水化物 15.92 g 食塩 1.04 g	エネルギー 151 kcal 蛋白質 11.51 g 脂質 5.73 g 炭水化物 15.47 g 食塩 1.22 g
合計	エネルギー 654 kcal 蛋白質 42.15 g 脂質 30.69 g 炭水化物 56.89 g 食塩 5.80 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 37.55 g 脂質 28.54 g 炭水化物 57.38 g 食塩 4.21 g	エネルギー 861 kcal 蛋白質 48.82 g 脂質 49.41 g 炭水化物 57.64 g 食塩 7.66 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 35.41 g 脂質 42.19 g 炭水化物 46.07 g 食塩 4.99 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 36.87 g 脂質 30.31 g 炭水化物 42.90 g 食塩 4.92 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 33.21 g 脂質 26.43 g 炭水化物 58.60 g 食塩 4.52 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 39.06 g 脂質 30.59 g 炭水化物 40.92 g 食塩 4.37 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食							
	肉団子の照焼 茹でほうれん草（付け合わせ） 切り昆布と油揚げの煮物 柚子白菜	ぶりのみりん醤油焼き 味付け花人参（付け合わせ） さつま揚げの煮物 生姜のおかか和え	ふわとろスクランブルエッグ マカロニのバセリッテー（付け合わせ） とうもろこしと豆のチリソース煮 キャベツのマリネ				
	エネルギー 157 kcal 蛋白質 8.90 g 脂質 8.08 g 炭水化物 12.71 g 食塩 2.16 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 11.61 g 脂質 7.08 g 炭水化物 12.11 g 食塩 1.62 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 8.92 g 脂質 14.75 g 炭水化物 13.55 g 食塩 1.44 g				
昼食							
	白身魚のムニエル 菜種ソース 人参グラッセ（付け合わせ） 大根の洋風煮 3色豆のツナマヨサラダ	ナポリタン ローメンチカツボール コーン入りコールスローサラダ	チーズ入りチキンカツ かぼちゃのマッシュ（付け合わせ） 青菜と海老の炒め物 ひじきのサラダ				
	エネルギー 187 kcal 蛋白質 14.42 g 脂質 11.22 g 炭水化物 9.61 g 食塩 1.33 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 11.76 g 脂質 18.45 g 炭水化物 55.20 g 食塩 3.09 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 11.59 g 脂質 7.78 g 炭水化物 19.31 g 食塩 1.18 g				
夕食							
	マーボー茄子 ビーフン きゅうりと中華くらの和え物	鶏肉のねぎ塩焼き 煮豆 ほうれん草のピーナッツ和え	タラの味噌焼き 茹でいんげん（付け合わせ） さつま芋のそぼろ煮 刻み大根の梅肉和え				
	エネルギー 227 kcal 蛋白質 15.50 g 脂質 11.46 g 炭水化物 17.40 g 食塩 1.73 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 18.44 g 脂質 15.11 g 炭水化物 12.92 g 食塩 1.49 g	エネルギー 109 kcal 蛋白質 14.22 g 脂質 1.60 g 炭水化物 12.10 g 食塩 1.45 g				
合計	エネルギー 571 kcal 蛋白質 38.82 g 脂質 30.76 g 炭水化物 39.72 g 食塩 5.22 g	エネルギー 811 kcal 蛋白質 41.81 g 脂質 40.64 g 炭水化物 80.23 g 食塩 6.20 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 34.73 g 脂質 24.13 g 炭水化物 44.96 g 食塩 4.07 g				
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。