

4月 卯月

クックデリが春をお届け～目で見ても楽しい彩り料理～

春爛漫の四月。桜が舞う暖かな陽気の中、新たな始まりを感じるひとときを、彩り豊かなお食事とともに楽しみましょう

行事食 - 清明 -

4/4 金

清明(せいめい)とは、「清浄明潔」という言葉を訳した春の季語です。春を目一杯感じていただける食材を使用した献立をお届けいたします。

- 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

ご当地グルメ [大阪府]

4/16 水

- お好み焼き
- とり天
- しろ菜とちくわの煮浸し
- みっくすじゅーすプリン

オオサカ

※掲載写真はイメージです。

おついたち

4/1 火

- 赤飯
- カレイの中華あん
- セロリと人参のごまきんぴら
- 小松菜のわさび和え

今月は【大阪・関西万博】開催に因み、大阪のご当地グルメをご用意いたしました！
 たっぷりのキャベツ、豚肉が入ったソース味のお好み焼きは大阪人のソウルフードです。
 あっさりとした食味が特徴のなにわの伝統野菜「しろ菜」を使った煮浸しや、濃厚な甘さの「みっくすじゅーすプリン」も一緒にお楽しみください。

Cook Deli

5月のお知らせ：初物で初夏を楽しみましょう

2025.04.13 開幕!



※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。

4月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							 新
			オムレツ キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのサラダ	焼きさば からし菜ときくらげの田舎風 きざみ漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり おからとツナのサラダ	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 きんぴらごぼう しば漬け	ウインナーと野菜のカレー煮 いんげんと人参のソテー かにかまと玉ねぎのサラダ
			エネルギー 109 kcal 蛋白質 11.48 g 脂質 4.18 g 炭水化物 6.88 g 食塩 1.11 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 7.10 g 脂質 10.20 g 炭水化物 4.84 g 食塩 1.20 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 6.87 g 脂質 6.70 g 炭水化物 16.29 g 食塩 1.53 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 4.91 g 脂質 4.49 g 炭水化物 8.93 g 食塩 0.80 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 3.49 g 脂質 10.47 g 炭水化物 18.11 g 食塩 1.38 g
昼食						 新	 新
			赤飯（北海道産小豆使用） カレイの中華あんかけ セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわさび和え おついたち	牛丼 ビーフン 豆とコーンのオーロラソース和え	鶏肉のすき焼き風 さつま芋のレモン煮 菜の花のお浸し	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	生姜香るタラの竜田揚げ 豆の煮物 きゅうりとねぎの塩だれ和え ↑
			エネルギー 199 kcal 蛋白質 12.36 g 脂質 9.39 g 炭水化物 18.27 g 食塩 1.28 g	エネルギー 246 kcal 蛋白質 15.61 g 脂質 12.67 g 炭水化物 19.51 g 食塩 1.66 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 12.47 g 脂質 7.78 g 炭水化物 28.22 g 食塩 2.23 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 248 kcal 蛋白質 18.66 g 脂質 11.88 g 炭水化物 18.58 g 食塩 1.54 g
夕食							
			ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん(付け合わせ) マッシュポテト ごぼうサラダ	鶏つくねと大根の煮物 小松菜と薄揚げの煮びたし オクラとろろ	いわしの山椒煮 W きのこ入りひじき煮 きゅうりの胡麻和え	鶏のマーマレード煮 具沢山野菜の煮込み カリフラワーと小松菜のお浸し	だし香る和風とんてき かぼちゃの含め煮 キャベツと青さのナムル
			エネルギー 235 kcal 蛋白質 11.66 g 脂質 10.61 g 炭水化物 23.53 g 食塩 1.76 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 10.86 g 脂質 4.83 g 炭水化物 22.11 g 食塩 2.05 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 16.46 g 脂質 7.84 g 炭水化物 10.42 g 食塩 1.40 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 13.31 g 脂質 9.12 g 炭水化物 15.64 g 食塩 2.13 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 17.33 g 脂質 15.91 g 炭水化物 18.23 g 食塩 1.91 g
合計			エネルギー 543 kcal 蛋白質 35.50 g 脂質 24.18 g 炭水化物 48.68 g 食塩 4.15 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 33.57 g 脂質 27.70 g 炭水化物 46.46 g 食塩 4.91 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 35.80 g 脂質 22.32 g 炭水化物 54.93 g 食塩 5.16 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 33.33 g 脂質 17.93 g 炭水化物 44.26 g 食塩 4.68 g	エネルギー 704 kcal 蛋白質 39.48 g 脂質 38.26 g 炭水化物 54.92 g 食塩 4.83 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 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ さつまいもの甘煮 大根としその実の漬物	厚揚げの野菜あんかけ ビーフン 高菜梅酢漬	肉団子のケチャップ煮 大根の洋風煮 3色豆のツナマヨサラダ	高野豆腐の卵とじ かぼちゃの含め煮 しば漬	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 ツナマヨコーン	ぶりのみりん醤油焼き 春雨の五日炒め 青しそきゅうり漬	ふわとろスクランブルエッグ とうもろこしと豆のチリソース煮 ハム入りマカロニサラダ
	エネルギー 166 kcal 蛋白質 6.58 g 脂質 8.23 g 炭水化物 17.74 g 食塩 1.06 g	エネルギー 98 kcal 蛋白質 2.54 g 脂質 3.21 g 炭水化物 11.88 g 食塩 1.14 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 8.49 g 脂質 6.89 g 炭水化物 16.68 g 食塩 1.70 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 10.09 g 脂質 7.12 g 炭水化物 16.31 g 食塩 1.67 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 6.27 g 脂質 5.88 g 炭水化物 13.71 g 食塩 1.43 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 8.42 g 脂質 8.80 g 炭水化物 6.96 g 食塩 1.26 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 9.14 g 脂質 16.25 g 炭水化物 13.37 g 食塩 1.54 g
昼食							
	とろろうどん(温) ナゲット キャベツとコーンのお浸し	赤魚の煮付け 切り昆布と油揚げの煮物 人参と蒸し鶏の和え物	一口とんかつ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マカロニのチーズクリーム ブロッコリーの胡麻和え	タラの煮物 茄子の吉野煮 みかんます	海老カツ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 青菜とビーマンのカラフル炒め 切干大根のハニービュル(カレー風味)	ルーロー飯 豆腐けんちん煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	さばの味噌煮(白) レバーの生姜煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ
	エネルギー 302 kcal 蛋白質 13.13 g 脂質 5.41 g 炭水化物 49.63 g 食塩 2.53 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 14.73 g 脂質 5.17 g 炭水化物 17.33 g 食塩 2.22 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 11.51 g 脂質 12.80 g 炭水化物 18.76 g 食塩 1.10 g	エネルギー 195 kcal 蛋白質 12.68 g 脂質 6.32 g 炭水化物 22.02 g 食塩 1.69 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 9.41 g 脂質 17.01 g 炭水化物 24.29 g 食塩 1.02 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 10.71 g 脂質 6.42 g 炭水化物 14.50 g 食塩 2.32 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 17.63 g 脂質 11.00 g 炭水化物 10.53 g 食塩 2.22 g
夕食							
	白身魚のケチャップ煮 豆乳がんもの含め煮 こほうサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ チンゲン菜と椎茸の炒め煮 カリフラワーのマリネ	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) さつまいものそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	鶏肉のねぎ塩焼き キャベツのコンソメ煮 スパゲティ-サラダ	豚肉の生姜焼き 人参とわかめの土佐煮 K ゆず卵の花	チキンステーキ ポテトフライ(付け合わせ) 白菜のうま煮 もやしの酢の物	豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(付け合わせ) セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわかび和え
	エネルギー 206 kcal 蛋白質 11.51 g 脂質 11.52 g 炭水化物 16.10 g 食塩 1.52 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 11.77 g 脂質 17.26 g 炭水化物 11.04 g 食塩 1.71 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 14.46 g 脂質 9.69 g 炭水化物 16.52 g 食塩 1.80 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 15.07 g 脂質 15.33 g 炭水化物 12.31 g 食塩 1.53 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 15.09 g 脂質 7.50 g 炭水化物 23.93 g 食塩 2.90 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 20.04 g 脂質 15.52 g 炭水化物 12.54 g 食塩 1.73 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 12.51 g 脂質 9.99 g 炭水化物 18.26 g 食塩 1.43 g
合計 エネルギー 674 kcal 蛋白質 31.22 g 脂質 25.16 g 炭水化物 83.47 g 食塩 5.11 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 29.04 g 脂質 25.64 g 炭水化物 40.25 g 食塩 5.07 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 34.46 g 脂質 29.38 g 炭水化物 51.96 g 食塩 4.60 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 37.84 g 脂質 28.77 g 炭水化物 50.64 g 食塩 4.89 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 30.77 g 脂質 30.39 g 炭水化物 61.93 g 食塩 5.35 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 39.17 g 脂質 30.74 g 炭水化物 34.00 g 食塩 5.31 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 39.28 g 脂質 37.24 g 炭水化物 42.16 g 食塩 5.19 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

	13	14	15	16	17	18	19
朝食							
	鶏肉と野菜のボン酢煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え きざみ漬け	肉団子の照焼 卵の花 千切沢庵漬	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 マカロニのトマトソース炒め キャベツのマリネ	大根と里芋のそぼろあん 青菜とピーマンのカラフル炒め 青しそきゅうり漬け	オムレツ ほうれん草と玉ねぎのソテー ハム入りマカロニサラダ	厚焼玉子 白菜のうま煮 北海道産昆布の佃煮	野菜とマカロニのコンソメ煮 具沢山野菜の煮込み わかめと玉ねぎのツナサラダ
	エネルギー 102 kcal 蛋白質 6.30 g 脂質 5.82 g 炭水化物 7.57 g 食塩 1.24 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 9.80 g 脂質 8.50 g 炭水化物 13.38 g 食塩 1.92 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 5.50 g 脂質 5.99 g 炭水化物 12.54 g 食塩 0.95 g	エネルギー 85 kcal 蛋白質 4.14 g 脂質 3.07 g 炭水化物 11.11 g 食塩 1.38 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 12.62 g 脂質 8.50 g 炭水化物 10.52 g 食塩 1.60 g	エネルギー 90 kcal 蛋白質 5.70 g 脂質 4.40 g 炭水化物 7.40 g 食塩 1.11 g	エネルギー 72 kcal 蛋白質 3.36 g 脂質 1.79 g 炭水化物 12.67 g 食塩 1.66 g
昼食							
	えび団子と白菜の中華あん マッシュポテト ほうれん草のお浸し	醤油ラーメン(野菜・豚肉) 厚揚げとピーマンの味噌炒め ひじきのサラダ	白身魚フライ タルタルソース 茹でいんげん(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K カリフラワーと小松菜のお浸し	お好み焼き とり天 しる菜とちくわの煮浸し みっくすじゅーすプリン 新 ご当地グルメ 大阪府	トマトとチキンのキーマカレー カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	いわしの生姜煮 W 小松菜と薄揚げの煮びたし もやしの酢の物	タンダリーチキン 新 さつまいものそぼろ煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T
	エネルギー 137 kcal 蛋白質 5.77 g 脂質 5.01 g 炭水化物 17.46 g 食塩 2.01 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 18.35 g 脂質 9.70 g 炭水化物 55.17 g 食塩 5.80 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 10.29 g 脂質 10.69 g 炭水化物 22.72 g 食塩 1.42 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.77 g 脂質 21.99 g 炭水化物 45.07 g 食塩 2.98 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 7.83 g 脂質 6.54 g 炭水化物 17.29 g 食塩 2.69 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 17.96 g 脂質 8.55 g 炭水化物 14.16 g 食塩 1.47 g	エネルギー 213 kcal 蛋白質 15.80 g 脂質 12.02 g 炭水化物 12.90 g 食塩 2.05 g
夕食							
	ポークチャップ ナゲット おくらと長芋の和え物	にしんの柚子すだちおろし煮 人参しりしり きゅうりの胡麻和え	鶏の照り焼き 豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	銀ひらすの西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 豆乳がんもの含め煮 根菜サラダ	天然ぶりの照焼き 茹でいんげん(付け合わせ) きんぴらごぼう オクラとろろ	コロッケ(野菜入り) 人参のグラッセ(付け合わせ) 茹でブロッコリー(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	タラの和風あんかけ しゅうまい ほうれん草の胡麻和え
	エネルギー 267 kcal 蛋白質 21.08 g 脂質 10.88 g 炭水化物 22.25 g 食塩 2.93 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 9.73 g 脂質 8.32 g 炭水化物 8.92 g 食塩 1.37 g	エネルギー 255 kcal 蛋白質 18.62 g 脂質 14.66 g 炭水化物 14.36 g 食塩 1.94 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 15.44 g 脂質 12.09 g 炭水化物 13.02 g 食塩 1.44 g	エネルギー 188 kcal 蛋白質 14.59 g 脂質 10.99 g 炭水化物 12.80 g 食塩 0.53 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 6.49 g 脂質 16.49 g 炭水化物 22.68 g 食塩 1.09 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 11.46 g 脂質 7.02 g 炭水化物 16.00 g 食塩 1.64 g
合計	エネルギー 506 kcal 蛋白質 33.15 g 脂質 21.71 g 炭水化物 47.28 g 食塩 6.18 g	エネルギー 700 kcal 蛋白質 37.88 g 脂質 26.52 g 炭水化物 77.47 g 食塩 9.09 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 34.41 g 脂質 31.34 g 炭水化物 49.62 g 食塩 4.31 g	エネルギー 747 kcal 蛋白質 38.35 g 脂質 37.15 g 炭水化物 69.20 g 食塩 5.80 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 35.04 g 脂質 26.03 g 炭水化物 40.61 g 食塩 4.82 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 30.15 g 脂質 29.44 g 炭水化物 44.24 g 食塩 3.67 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 30.62 g 脂質 20.83 g 炭水化物 41.57 g 食塩 5.35 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

	20	21	22	23	24	25	26
朝食							
	厚揚げのオレンジチャップ かぼちゃの含め煮 高菜梅酢漬	にしんの塩蒸し さつま芋のレモン煮 千切沢庵漬	鶏肉と野菜の白ワイン煮 マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのサラダ	高野豆腐の卵とじ からし菜ときくらげの田舎風 きざみ漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 具沢山野菜の煮込み 切干大根のハニービュルス(カレー風味)	根菜入りつくね いんげんと人参のソテー しば漬け	ふわとろスクランブルエッグ 大根の洋風煮 キャベツのマリネ
	エネルギー 110 kcal 蛋白質 4.85 g 脂質 3.82 g 炭水化物 15.51 g 食塩 1.07 g	エネルギー 141 kcal 蛋白質 7.32 g 脂質 6.19 g 炭水化物 16.75 g 食塩 0.49 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 6.62 g 脂質 4.82 g 炭水化物 15.38 g 食塩 1.17 g	エネルギー 154 kcal 蛋白質 10.07 g 脂質 7.60 g 炭水化物 13.76 g 食塩 1.81 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 2.23 g 脂質 3.34 g 炭水化物 14.06 g 食塩 1.00 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 5.72 g 脂質 4.49 g 炭水化物 12.66 g 食塩 1.32 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 4.32 g 脂質 11.45 g 炭水化物 6.64 g 食塩 0.92 g
昼食							
	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 人参とわかめの土佐煮 K スパゲティーサラダ	三色丼 ナゲット 3色豆のツナマヨサラダ	いわしの梅煮 W 小松菜と薄揚げの煮びたし ごぼうサラダ	ホイコーロー しゅうまい もやしの酢の物	白身魚のピカタ 温野菜ソース 人参のグラッセ(付け合わせ) 豆腐けんちん煮 小松菜のわさび和え	たまごそば(温) キャベツと薄揚げの煮びたし おくらと長芋の和え物	鶏ももの唐揚げ 人参のグラッセ(付け合わせ) 白菜と春雨の煮物 わかめと玉ねぎのツナサラダ
	エネルギー 272 kcal 蛋白質 17.21 g 脂質 26.27 g 炭水化物 15.19 g 食塩 1.81 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 15.44 g 脂質 11.30 g 炭水化物 17.71 g 食塩 1.41 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 18.04 g 脂質 11.85 g 炭水化物 15.47 g 食塩 1.86 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 7.36 g 炭水化物 26.29 g 食塩 1.85 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 9.89 g 脂質 2.70 g 炭水化物 13.98 g 食塩 1.30 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 11.86 g 脂質 8.75 g 炭水化物 48.24 g 食塩 2.54 g	エネルギー 250 kcal 蛋白質 14.75 g 脂質 10.29 g 炭水化物 25.34 g 食塩 1.95 g
夕食							
	牛肉の甘辛 クックデリの厚焼き卵 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	肉じゃが セロリと人参のごまきんぴら チーズ入磯辺かまぼこ	獅子頭煮込み レバーの生姜煮 ゆずもずく	あじの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 人参と蒸し鶏の和え物	チーズ入りチキンカツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) チャプチェ かにかまと玉ねぎのサラダ	ぶりの甘酢あんかけ 豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	赤魚のトマトカレー煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え ハム入りマカロニサラダ
	エネルギー 263 kcal 蛋白質 11.31 g 脂質 19.84 g 炭水化物 12.93 g 食塩 2.32 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 10.34 g 脂質 8.83 g 炭水化物 22.32 g 食塩 1.91 g	エネルギー 163 kcal 蛋白質 9.69 g 脂質 7.40 g 炭水化物 15.20 g 食塩 2.29 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 15.17 g 脂質 5.09 g 炭水化物 15.25 g 食塩 1.20 g	エネルギー 266 kcal 蛋白質 9.98 g 脂質 13.50 g 炭水化物 27.90 g 食塩 1.87 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 13.87 g 脂質 14.66 g 炭水化物 19.31 g 食塩 1.57 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 12.74 g 脂質 7.00 g 炭水化物 14.61 g 食塩 1.58 g
合計 エネルギー 645 kcal 蛋白質 33.37 g 脂質 49.93 g 炭水化物 43.63 g 食塩 5.20 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 33.10 g 脂質 26.32 g 炭水化物 56.78 g 食塩 3.81 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 34.35 g 脂質 24.07 g 炭水化物 46.05 g 食塩 5.32 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 35.64 g 脂質 20.05 g 炭水化物 55.30 g 食塩 4.86 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 22.10 g 脂質 19.54 g 炭水化物 55.94 g 食塩 4.17 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 31.45 g 脂質 27.90 g 炭水化物 80.21 g 食塩 5.43 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 31.81 g 脂質 28.74 g 炭水化物 46.59 g 食塩 4.45 g	

★スープも可 ●取れ物も可

水色セル：季節商品

0

	日 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
朝食							
	厚焼玉子 白菜のうま煮 青しそきゅうり漬け	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根とベーコンのスープ煮 高菜梅酢漬	ウインナーと野菜のカレー煮 マカロニのチーズクリーム キャベツと青さのナムル	肉団子の照焼 さつまいの甘煮 しば漬け			
	エネルギー 81 kcal 蛋白質 5.52 g 脂質 4.40 g 炭水化物 4.94 g 食塩 1.04 g	エネルギー 79 kcal 蛋白質 3.03 g 脂質 3.25 g 炭水化物 6.97 g 食塩 1.19 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 4.08 g 脂質 9.36 g 炭水化物 18.44 g 食塩 1.23 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 7.43 g 脂質 6.91 g 炭水化物 20.09 g 食塩 1.81 g			
昼食							
	ふきご飯 銀ひらすの酒粕焼き 茹でほうれん草（付け合わせ） きんぴらごぼう 刻み大根の梅肉和え	白身魚の揚げ煮 茄子の吉野煮 キャベツとコーンのお浸し	ちらし寿司 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ソース焼きそば カリフラワーとブロッコリーの洋風煮し ひじきのサラダ			
	エネルギー 171 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 6.19 g 炭水化物 16.77 g 食塩 1.85 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 12.46 g 脂質 17.02 g 炭水化物 16.09 g 食塩 1.09 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 9.21 g 脂質 8.99 g 炭水化物 22.61 g 食塩 2.64 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 10.83 g 脂質 19.66 g 炭水化物 52.58 g 食塩 3.09 g			
夕食							
	マーボー茄子 しゅうまい オクラとろろ	鶏の西京焼き 豆腐けんちん煮 ブロッコリーの胡麻和え	にしんの山椒煮 春雨の五目炒め おからとツナのサラダ	さばの塩焼き 0 味付け花人参（付け合わせ） しっとり炒り高野 みかんなます			
	エネルギー 246 kcal 蛋白質 17.98 g 脂質 11.59 g 炭水化物 19.51 g 食塩 1.47 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 15.65 g 脂質 11.92 g 炭水化物 15.79 g 食塩 2.09 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 13.92 g 脂質 14.92 g 炭水化物 17.63 g 食塩 1.79 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 14.59 g 脂質 19.18 g 炭水化物 16.61 g 食塩 1.85 g			
合計	エネルギー 498 kcal 蛋白質 37.59 g 脂質 22.18 g 炭水化物 41.22 g 食塩 4.36 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 31.14 g 脂質 32.19 g 炭水化物 38.85 g 食塩 4.37 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 27.21 g 脂質 33.27 g 炭水化物 58.68 g 食塩 5.66 g	エネルギー 858 kcal 蛋白質 32.85 g 脂質 45.75 g 炭水化物 89.28 g 食塩 6.75 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。