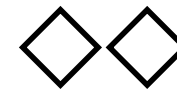


# 彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
朝食	焼はんぺん チンゲン菜のカニカマ和え 金時豆	ソーセージステーキ うの花サラダ キャベツの彩り和え	つくね大葉巻き 菜の花のお浸し 大根葉油揚げ	いわし入りハンバーグ インゲンの胡麻よごし ゆずなめこ春雨	ミートボール 小松菜と人参の辛子和え 三色豆	【パンメニュー】 スクランブルエッグ 8種素材の彩りごまサラダ フルーツミックス ロールパン ジャム 	チキンピカタ なすの香味がけ おかか納豆
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/4.2/1.8/17.6/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.6/9.4/11.2/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/7.0/5.2/8.7/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/4.8/3.8/13.1/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/5.8/1.7/17.9/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/4.3/8.8/19/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/9.7/11.0/10.6/1.2
昼食	アジみりん焼き 菜の花ちらし オクラと湯葉のお浸し	とろろ昆布そば 小松菜のお浸し フルーツ（白桃）	さば煮付 鶏レバーオイスター炒め カリフラワーおかか和え	ごぼうとツナの炊き込みご飯 鶏肉のみそ焼き がんも煮	赤魚粕漬焼き 筍の金平 マカロニサラダ	メンチカツ 麩の卵仕立て 根菜和風サラダ	きつねうどん 卵の花炒り煮 フルーツ（りんご）
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/16.1/4.4/9.6/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/8.6/2.9/47.5/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/10.8/11.1/8.7/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/16.9/12.7/13.4/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/10.7/10.1/12.4/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/8.5/20.6/26.4/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/7.4/5.3/46.2/3.2
夕食	豚丼 なます フルーツ（みかん）	赤魚味噌幽庵焼き ひじき蓮根 里芋の鶏そぼろあんかけ	豚肉の葱塩ソース 大豆五目煮 ふきの酢みそ和え	【洋食セット】 カレーピラフ 洋風盛り合わせ ミックスフライ ピーマンの肉詰め 	チキンカレー キャベツサラダサウザン風 マンゴー杏仁	豆腐のオイスターあんかけ かぼちゃサラダ 野菜の甘酢和え	ピーマンの肉詰め 牛肉入りれんこん インゲンのカニカマ和え
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/6.2/15.0/18.9/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/11.5/2.6/14.1/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/15.5/10.1/22.8/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 506/20.5/30.3/36.5/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/4.4/8.5/25.0/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/6.3/9.3/26.9/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/9.6/5.3/16.6/1.4
	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ 野菜入り春雨煮 大根サラダ	焼売 キャベツと油揚げの煮物 青菜と昆布の煮浸し	アジ入りさんが 切干大根煮 山菜のさっぱり和え	コーンピースオムレツ いんげんと木耳の炒め煮 たぬき奴	フィッシュソーセージ 高野の含め煮 キャベツの彩り和え	【パンメニュー】 ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ メープル&マーガリン 	枝豆ふわふわ豆腐 ふき土佐煮 菜の花ちらし
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/3.7/7.7/10.5/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/5.0/3.8/13.3/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/5.6/4.5/15.4/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/7.3/7.3/12.3/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/5.0/3.6/13.9/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/2.7/5.0/11.7/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81/3.1/4.2/9.0/1.6
昼食	そぼろチャーハン カリフラワーフレンチサラダ フルーツ（フルーツカクテル）	ホッケ塩焼き 紅あずま甘露煮 モロヘイヤの和え物	ハンバーグ 切昆布大豆煮 菜の花の胡麻よごし	さわら西京焼き かぼちゃの煮物 ワカメとオクラの酢の物	ネギトロ丼 卵の花 水ようかん	白身魚の南蛮漬け かぶと竹輪の含め煮 オクラの胡麻和え	豚肉の生姜風味 かにかま磯辺天 チンゲン菜のナムル
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/8.4/12.9/17.7/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/11.5/1.9/16.7/0.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/12.2/7.4/20.2/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/14.3/5.4/16.8/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/9.5/6.7/51.6/2.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/9.2/5.0/17.3/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/8.8/17.2/13.6/1.3
夕食	ニンニごま味噌煮 大豆トマト煮 ポテトサラダ	ささみフライ&野菜コロッケ ふきの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え	イワシ煮付け梅醤油 なす生姜風味煮 春雨中華サラダ	【釜飯メニュー】 峠の釜めし オクラとひじきの和え物 フルーツ（あんず） 	アジおろし煮 じゃが芋のそぼろ煮 ゆず風味きのこ白和え	チキンのBBQソース ごぼうの旨煮 なます	北海道チーズコロッケ 人参しりしり スパゲティサラダ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/11.5/13.6/17.9/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/6.1/11.7/24.9/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/8.7/3.7/13.9/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/7.7/5.6/28.1/2.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/13.2/5.2/14.5/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.8/6.9/16.2/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/7.3/24.4/32.3/1.9

※都合により、献立を変更する場合がございます。