



目標「春の七草を知り、マナーを守って食事をしよう」

日	曜日	行事	昼食	午後のおやつ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
4	水		カレーライス ドレッシングサラダ ふくしんづけ りんご	とうにゅう キャラメルスナック	598 kcal 18.6 g 19.2 g 3.3 g
5	木		ごはん とりのからあげ ポテトサラダ はるさめスープ	とうにゅう みかん アレルギーようビスケット	602 kcal 23.3 g 21.0 g 1.4 g
6	金	きゅうしよくじゅんかい	さんしよくどん だいずのごもくに だいこんのみそしる	おちゃ ななくさがゆ せんべい	629 kcal 25.4 g 20.0 g 2.2 g
7	土		ごはん(てづくりふりかけ) こうやどうふのふわふわに なめこのみそしる みかん	とうにゅう きなこマカロニ	618 kcal 27.2 g 21.4 g 2.5 g
9	月	せいじんのひ			
10	火		ごはん ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそしる	とうにゅう ラスク	568 kcal 20.6 g 15.7 g 2.3 g
11	水		ごもくごはん さかなのムニエル やさいじる	おちゃ おにぎり	565 kcal 24.6 g 18.0 g 2.0 g
12	木	クッキング	ごはん にくどうふ はくさいのサラダ コーンスープ	とうにゅう てづくりパン	626 kcal 20.6 g 24.1 g 2.2 g
13	金		ごはん さかなのたつたあげ こまつなのあえもの ふゆやさいのポトフ	とうにゅう おにぎり	645 kcal 23.8 g 25.8 g 2.9 g
14	土	もちつきかい	ごはん とりやさいうどん れんこんサラダ みかん	とうにゅう せんべい	636 kcal 19.8 g 19.0 g 1.4 g

※16日から31日分は裏面をご覧ください。玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。

※24日(火)おからきなこクッキー、26日(木)コーンシチュー、31日(火)たらのナゲットのレシピを玄関に用意致します。お家でのメニューの参考になると幸いです。

日	水	行事	昼食	午後のおやつ	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
16	月		コッペパン チキンカツ マカロニサラダ とうふのすましじる	とうにゆう グレープゼリー せんべい	597 kcal 26.9 g 23.9 g 2.7 g
17	火		レタスチャーハン はるさめサラダ ワンタンスープ	とうにゆう ジャムパン	570 kcal 20.1 g 21.8 g 1.3 g
18	水	サッカーきょうしつ	ごはん バンバーグ だいずサラダ チンゲンさいのスープ	とうにゆう フルーツポンチ	578 kcal 24.0 g 21.0 g 1.8 g
19	木	おちゃかい	ごはん さかなのみそやき ほうれんそうのしらあえ きのこじる	とうにゆう ちんすこう	641 kcal 18.9 g 24.7 g 1.6 g
20	金	すもうたいかい	ごはん ちぐさやき ちゃんこなべ りんご	おちゃ みかん	490 kcal 18.0 g 14.6 g 1.9 g
21	土	おりがみきょうしつ	ごはん はっぼうさい だいこんのみそしる みかん	とうにゆう バナナホットケーキ	599 kcal 24.4 g 18.1 g 2.3 g
23	月		チキンライス かみかみサラダ きんときまめとふゆやさいのみそしる	とうにゆう あべかわパン	657 kcal 23.3 g 21.4 g 2.4 g
24	火	たいそうきょうしつ	しよくパン ごもくあんかけラーメン むしシューマイ バナナ	とうにゆう おからきなこクッキー	573 kcal 20.9 g 19.8 g 2.0 g
25	水	たんじょうかい	さけのちらしずし とりにくのごまみそやき こうはくなます おぞうにふうすましじる	おちゃ おにぎり せんべい	529 kcal 24.3 g 13.2 g 1.8 g
26	木		ごはん ちくわのいそべあげ コーンシチュー	とうにゆう うすやきなっとう	659 kcal 24.0 g 18.2 g 2.4 g
27	金		コッペパン マカロニグラタン ツナサラダ ミネストローネ	とうにゆう デコポン せんべい	609 kcal 25.7 g 21.5 g 3.1 g
28	土		ごはん すぶた とうふのすましじる みかん	おちゃ バナナ	538 kcal 18.1 g 16.0 g 1.9 g
30	月		ごはん(てづくりふりかけ) おでんふうに ほうれんそうのみそしる	とうにゆう りんごケーキ	628 kcal 24.7 g 24.4 g 2.9 g
31	火		ジャムパン たらのナゲット やさいのあまずあえ よしのじる	グレープジュース フルーツ	536 kcal 23.6 g 17.1 g 2.0 g