2021年 4/1(木)~4/7(水)

spring has come!



ミニ大の部(煙える)

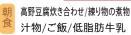


干支【子(ね)】

子(ね)は、十二支の一番目の動物でネズミのことを指します。 ネズミは繁殖力が高く、つがいがそろえばあっという間に何 十匹、何百匹にも繁殖することから、子宝の象徴となることも 多い動物です。ネズミ=子孫繁栄、拡大していくなどの意味 がこめられています。子年のとしに、開業や新事業を行うなど して、事業の拡大のゲン担ぎとしてもあやかっているのです。

1日3食合計の摂取量

熱量	1446kcal
タンパク質	57.5g
脂質	31.9g
炭水化物	227.3g
塩分	8.9g



きつねそば/おふくろ煮 白菜としめじのお浸し/ご飯

豆腐ハンバーグジャポネソース/肉じゃが 青梗菜と人参の和え物/汁物/ご飯





(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1500kcal
タンパク質	57.0g
脂質	30.6g
炭水化物	243.2g
塩分	7.3g

いわしのつみれ煮/ふきの炊き合わせ 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

さわらの梅かつお焼き/里芋の柚子あんかけ ほうれん草の白和え/汁物/ご飯

ポークカレー/エビフライ カリフラワーの青じそサラダ







1日3食合計の摂取量

熱量	1451kcal
タンパク質	59.1g
脂質	31.5g
炭水化物	225.7g
塩分	6.4g

豚の生姜炒め/ぜんまいと麩の煮物 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

おでん/盛合せ(おでん) 小松菜のピーナツ和え/すまし汁/ご飯

ホキの塩焼き/茄子のそぼろかけ カリフラワーと鶏の梅肉和え/ご飯





(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1697kcal
タンパク質	62.0g
脂質	52.0g
炭水化物	234.2g
塩分	6.4g

厚揚げと豚肉の旨煮/かぼちゃ豆そぼろ 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

豚角煮/あさりと牛蒡の時雨煮 ブロッコリーの中華和え/中華スープ/ご飯

鶏肉の香草パン粉焼き/ビーンズトマトペンネ オクラと姫皮筍の和え物/ご飯





(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1514kcal
タンパク質	59.4g
脂質	29.3g
炭水化物	246.6g
塩分	5.3g

擬製豆腐/大根と蓮根の煮物 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

アジの野菜甘酢のせ/竹の子の土佐煮 モロヘイヤのドレッシング和え/汁物/ご飯

すきやき風煮/さつま芋の小倉煮 卯の花炒り(冷)/ご飯





1日3食合計の摂取量

熱量	1471kcal
タンパク質	62.7g
脂質	33.0g
炭水化物	225.6g
塩分	7.1g

海苔だし巻き/大根とがんもの含め煮 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

たらの韓国風照り煮/昆布豆 キャベツの中華風サラダ/中華スープ/ご飯

牛肉きのこ炒め/炒り鶏 菜の花のごま和え/ご飯





(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1668kcal
タンパク質	66.2g
脂質	46.9g
炭水化物	243.4g
塩分	7.3g

プレーンオムレツ/ミートボールプレート コンソメス-プ/ご飯/低脂肪牛乳

揚げ豆腐の野菜あん/いなりとふきの煮物 干瓢の中華和え/汁物/ご飯

豚肉のごま焼き/じゃが芋そぼろ オクラと蒸し鶏のサラダ/ご飯





美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年 4/8(木)~4/15(木)

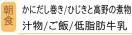
spring has come!

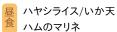


8(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	60.5g
脂質	45.5g
炭水化物	229.0g
塩分	7.9g





マングラ さんまの生姜煮/野菜の塩ダレ炒め ほうれん草のごま和え/汁物/ご飯





12 (月)

1日3食合計の摂取量 熱量 1528kcal

荒里	1528KCai
タンパク質	59.6g
脂質	35.8g
炭水化物	241.6g
塩分	6.2g

朝 いなりと人参の煮物/高野の卵とじ食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

尽力 肉じゃがコロッケ/茄子の野菜あんかけ フェロッコリーの和え物/汁物/ご飯

タ 鮭のムニエル/豆腐チャンプル 食 大根のハムマリネ/ご飯

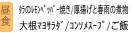




9(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	58.8g
脂質	31.6g
炭水化物	238.1g
塩分	6.8g



タ チキンカツの卵とじ/ピリ辛ごぼう 食 菜の花と竹輪の和え物/ご飯





13

1日3食合計の摂取量

熱量	1631kcal
タンパク質	59.9g
脂質	46.6g
炭水化物	235.3g
塩分	7.2g

朝 アジのみりん焼き/若竹煮 食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 親子煮/椎茸と大豆のうま煮 食 かぼちゃもろこしサラダ/汁物/ご飯

タ 焼肉/高菜ビーフン 食 青梗菜と揚げの和え物/ご飯





10 (±)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	59.1g
脂質	28.2g
炭水化物	245.4g
塩分	6.0g

朝 はんぺんの含め煮/里芋と鶏肉の照り煮食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

豚肉の塩ダレ炒め/金時煮豆 ひじきの白和え/汁物/ご飯

タ 赤魚の粕漬/じゃが芋の土佐煮 食 小松菜のお浸し/ご飯





14 (zk)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	58.4g
脂質	39.3g
炭水化物	230.8g
塩分	5.9g

朝 ほうれん草オムレツ/ウインナープレート食 コンソメス-プ/ご飯/低脂肪牛乳

尽 メヌケの磯部焼き/ふるさと煮 しろ菜の酢味噌和え/汁物/ご飯

タ ビーフシチュー/エビマヨ 食 白菜と鶏のサラダ/ご飯





11 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1434kcal
タンパク質	61.3g
脂質	27.3g
炭水化物	228.6g
塩分	7.4g

朝 さば煮付け/豆乳がんもの煮物食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

プレーンチキンのジャポネソースれんこん田舎煮/山菜ゆかり和え/汁物/ご飯

オムレツ和風ソース/卯の花炒り キャベツとツナゆず和え/ご飯



15 (未)

1日3食合計の摂取量

熱量	1511kcal
タンパク質	58.4g
脂質	33.8g
炭水化物	233.7g
塩分	5.3g

朝 五目だし巻き/蓮根と花しんじょの炊き合わせ 計物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 食 鶏肉の黒酢あんかけ/茄子のピリ辛煮びたし モロヘイヤと梅ザーサイ和え/中華スープ/ご飯

タ たらのプロヴァンス風/ふきとごぼうのおかか煮 さつま芋のオレンジ煮/ご飯





美味しいお食事をあなたにお届け。

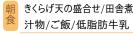
2021年 4/16(金)~4/23(金) spring has come!

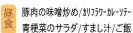


16

1日3食合計の摂取量

熱量	1495kcal
タンパク質	59.7g
脂質	33.7g
炭水化物	231.8g
塩分	6.7g





タ カレイのムニエル/ジャーマンポテト 食 刻み昆布の酢の物/ご飯





20

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	56.3g
脂質	29.8g
炭水化物	257.7g
塩分	7.0g

朝 いなり炊合せ/蓮根炒り煮 計物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 アジの生姜煮/里芋の豆そぼろ 食 青梗菜の生姜和え/汁物/ご飯

タ オムライス/ミニとんかつ 食 ハワイアンゼリー





17 (±)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	58.6g
脂質	46.7g
炭水化物	232.3g
塩分	7.2g

朝 ミニデミハンバーグ/洋風切干大根煮 食 コンソメス-フ°/ご飯/低脂肪牛乳

ますへ、ツ山くらげ和え/汁物/ご飯

夕 豆腐の野菜あんかけ 食 かぼちゃと信田の煮物/山菜の白和え/ご飯





21 (zk)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	68.5g
脂質	36.0g
炭水化物	234.4g
塩分	7.2g

朝 バーグピカタプレート/ウインナープレート 食 コンソメス-7°/ご飯/低脂肪牛乳

昼 カレイの煮付け/おふくろ豆 しろ菜の和え物/すまし汁/ご飯

タ 若鶏の粕煮/姫高野と筍の煮物 食 オクラと梅ごぼうの和え物/ご飯





18 (目)

1日3食合計の摂取量

熱量	1596kcal
タンパク質	60.0g
脂質	47.2g
炭水化物	227.4g
作公	7.50

朝 いわしの梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

基 塩焼きそば/しゅうまい 葉の花の中華風和え/中華スープ/ご飯

タ 豚肉のケチャップ焼き/大豆の洋風煮 食 インゲンと蒲鉾の和え物/ご飯





22

(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1480kcal
タンパク質	59.5g
脂質	34.4g
炭水化物	226.8g
塩分	6.6g

朝 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

歴 豚と大根の甘辛煮/春雨カニ風味さっぱり煮食 ほうれん草と切干の和え物/汁物/ご飯

タ 鮭のきのこソースかけ 食 揚げ出し豆腐/ハムフレンチサラダ/ご飯





(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	62.5g
脂質	36.2g
炭水化物	233.7g
塩分	7.3g

朝 豆乳しんじょの煮物/じゃが芋のほくほく煮食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 鶏肉の山賊焼風/大根のもろみ味噌かけ 小松菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

タ ぶりの塩焼き/ふきのおかか煮 食 白菜と竹輪の和え物/ご飯





23 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	58.2g
脂質	40.8g
炭水化物	233.8g
塩分	5.7g

朝 さば塩焼き/金平ごぼう 計物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 肉団子のプロヴァンス風ソースかけ 食 カリララーの和風あんかけ/イクザンサナマヨヤラド/コンリタューテ゚/ご飯

タ 豚生姜焼き/じゃが芋のカレー煮 食 畑菜の柚子かつお和え/ご飯





美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年 4/24(土)~4/30(金) spring has come!



24 (±)

1日3食合計の摂取量 熱量 1481kcal タンパク質 56.0g 脂質 33.2g

231.7g

6.8g

炭水化物

塩分

朝 紅生姜天の炊き合わせ/かぼちゃのいとこ煮 食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 さわらの煮付け/小なすの煮浸し 食 菜の花の和え物/汁物/ご飯

タ 鶏天のみぞれあんかけ/信田巻の盛り合わせ 飲かぶのポン酢和え/ご飯



28 (zk)

1日3食合計の摂取量 無量 1662kcal タンパク質 60.3g 脂質 38.9g 炭水化物 254.8g

10.5g

朝 ツナオムレツ/ミートボールプレート 食 コンソメス-フ°/ご飯/低脂肪牛乳

昼 ポークチャップ/蓮根のおかか煮 食 インゲンのおかず和え/汁物/ご飯

タ 卵うどんセット 食 フリッターの照り焼きソース/じゃこなます





25

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	59.6g
脂質	37.6g
炭水化物	226.0g
塩分	7.0g

朝 厚焼玉子/蓮根のひじき煮 食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 肉みそ豆腐/大根の洋風煮物 食 白菜の青じそサラダ/汁物/ご飯

タ 豚しゃぶ/里芋ソテー 食 ほうれん草の大豆マヨ和え/ご飯





29

(木/祝)

熱量タンパク質

三然	1594Kcai
タンパク質	63.3g
脂質	42.1g
炭水化物	231.9g
塩分	6.7g

1日3食合計の摂取量

朝 さんまの蒲焼/切干大根煮 食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 串なし焼き鳥/冬瓜の含め煮 食 卯の花炒り(冷)/汁物/ご飯

タ 豚肉の練り味噌かけ/ふきの炊き合わせ 白菜の土佐和え/ご飯





26 (月)

1日3食合計の摂取量

「日の女日川の大小小王		
熱量	1630kcal	
タンパク質	61.0g	
脂質	43.2g	
炭水化物	241.6g	
塩分	8 1 o	

朝 肉詰いなりの煮物/竹の子とふきの煮物食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

基 大豆とツナのカレー 食 ウインナーオムレツ/りんごのコンポート

タ 照り焼きチキン/竹輪の旨煮 食 モロヘイヤのなめこおろし/汁物/ご飯





30

(全)

熱量 1587kcal タンパク質 60.3g 脂質 42.4g 炭水化物 231.7g 塩分 6.3g

1日3食合計の摂取量

朝 葱だし巻き/筑前煮 食 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼 さばのおろし煮/かぼちゃの煮物 モロヘイヤと鶏のサラダ/汁物/ご飯

タ カレーあんかけ豆腐/えび団子の炊き合わせ 食 フ゛ロッコリーツナサラタ゛/ご飯





2 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	55.6g
脂質	30.6g
炭水化物	244.8g
塩分	6.4g

朝 ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮ベーコン入 食 コンソメスープ/ご飯/低脂肪牛乳

メヌケの味噌煮/豚肉とごぼうの甘辛煮 青梗菜と山くらげの和え物/すまし汁/ご飯

タ メンチカツ/スパナポリタン 食 オクラと鶏の梅肉和え/ご飯

