



月		火		水		木		金	
								ご飯 カレイの煮付け 蓮根と牛肉の オイスターソース炒め 卵とじ 小松菜のわさび和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 560kcal 蛋白質 29.1g 脂質 17.5g 食塩 3.3g</small>	
		4	5	6	7	8	9	10	11
ご飯 鶏肉の照り焼 野菜のツナソテー いこみこうや 白菜の辛子和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 531kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.3g 食塩 3.2g</small>	ご飯 アジの南蛮漬 里芋のそぼろあんかけ 白滝の有馬煮 おくらの梅和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 554kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.6g 食塩 3.3g</small>	ご飯 牛肉の柳川風 竹輪の磯辺揚げ 源平煮 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 591kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.6g 食塩 3.1g</small>	ご飯 白身魚のマッシュポテト焼 大豆ボールのトマト煮 キノコとパセリの ガーリック炒め キャベツの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 578kcal 蛋白質 26.2g 脂質 21.5g 食塩 3.2g</small>	ご飯 松風焼 三色いなりの煮物 ふきとジャコの炒め物 胡瓜のスタミナ漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 573kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.3g 食塩 3.2g</small>					
ご飯 鮭の塩焼き 豚肉とごぼうの炒め物 さつま揚げの炒め煮 キャベツのなめ茸和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 516kcal 蛋白質 26.8g 脂質 16.6g 食塩 3.4g</small>	ご飯 チキンとなすの田楽 がんもの煮物 春雨サラダ ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 623kcal 蛋白質 23.2g 脂質 26.2g 食塩 3.1g</small>	ご飯 魚のムニエル ウイナーとブロッコリーのリテー キャベツとりんごのサラダ いんげんのごま和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 525kcal 蛋白質 22.7g 脂質 18.1g 食塩 3.1g</small>	ご飯 回鍋肉 枝豆のふくら揚げ さつま芋の煮物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 674kcal 蛋白質 19.4g 脂質 30.8g 食塩 3g</small>	ご飯 さわらの木の芽焼 もやしと小松菜の炒め物 かぶの煮物 白菜の土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 463kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.2g 食塩 2.7g</small>					
ご飯 メンチカツ 切干し大根の煮付け ポテト明太 青梗菜のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 568kcal 蛋白質 18g 脂質 18.4g 食塩 3.2g</small>	ご飯 鯖の幽庵焼 ビーフン炒め 車麩の煮物 白菜と胡瓜の中華和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 583kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23g 食塩 3.1g</small>	ご飯 肉豆腐 筍と桜えびの炒め物 細切り昆布の炒め煮 キャベツ土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 590kcal 蛋白質 22.7g 脂質 27.2g 食塩 2.9g</small>	ご飯 アジフライ 豚バラとぜんまいの炒め煮 スパゲティサラダ ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 630kcal 蛋白質 20.9g 脂質 28.8g 食塩 3.2g</small>	ご飯 鶏肉のキノコソースかけ 人参しりしり 南瓜サラダ セロリと柚子のマリネ 即席味噌汁 <small>1材料 - 577kcal 蛋白質 20.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g</small>					
ご飯 さわらの香味焼き 筑前煮 なすと桜えびの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 536kcal 蛋白質 22.2g 脂質 20.1g 食塩 3g</small>	ご飯 酢豚 かにしゅうまい 海藻サラダ いんげんの土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 652kcal 蛋白質 23.8g 脂質 25.4g 食塩 2.9g</small>	ご飯 蒸魚の野菜あんかけ 肉じゃが チャプチェ ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 497kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.2g 食塩 3.1g</small>	ご飯 鶏肉のみそ焼 いかと青梗菜の塩炒め 湯葉の含め煮 白菜のゆかり和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 518kcal 蛋白質 26.3g 脂質 17.7g 食塩 2.9g</small>	筍ご飯 鯖のカレー風味揚げ ひじきの煮物 スナップエンドウと カブのサラダ キャベツ和え物 いちご 即席味噌汁 <small>1材料 - 573kcal 蛋白質 23.4g 脂質 25.9g 食塩 3.4g</small>					

世界初北極点到着 (1978年4月29日)
 人類初めて犬ぞりで単独での北極点到着を植村直己さんが達成した日。そして日本人として初めて『ナショナルジオグラフィック』の表紙を飾りました。春になり気候が安定していますが手洗いうがいなど体調にお気を付けてください。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい。