3月提供メニュー

SHIDAX 未来の子供たちのために

	月	火	水	木	金	土	日
					1 Eメニュー	2 Fメニュー	3 Gメニュー
朝食					ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き 小松菜のなめたけ和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 厚焼き玉子 たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ミートボールデミソース もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価					エネルギー 747kcal タンパク質 29.3g 脂質 16.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 901kcal タンパク質 35.0g 脂質 32.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 766kcal タンパク質 24.4g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.8g
昼食					ごはん 味噌汁 ハムカツ＆ミートコロッケ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンのタルタル焼き ひじきとツナの和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 タラのムニエル ビーフンソテー フルーツ
栄養価					エネルギー 1082kcal タンパク質 22.8g 脂質 33.7g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1065kcal タンパク質 38.8g 脂質 33.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 826kcal タンパク質 31.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 4.6g
夕食					ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース 白菜と厚揚げの煮浸し チンゲン菜のツナマヨ和え 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 プルコギ 五目きんぴら さつま芋の甘煮 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 旨辛鶏唐揚げ さつま芋サラダ ブロッコリーとコーンのソテー 漬物 米粉のカップケーキ
栄養価					エネルギー 1046kcal タンパク質 38.2g 脂質 37.9g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1184kcal タンパク質 28.9g 脂質 41.2g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1219kcal タンパク質 40.4g 脂質 46.5g 食塩相当量 4.5g

	4 Hメニュー	5 Aメニュー	6 Bメニュー	7 Cメニュー	8 Dメニュー	9 Eメニュー	10 Fメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ＆チキンナゲット ブロッコリーのピーナッツ和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ボロニアハムソテー 小松菜とツナの和え物 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 アジのガーリックオイル焼き チンゲン菜のお浸し たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ベイクドエッグ＆ウインナー 菜の花とかにかまの和え物 ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き 小松菜のなめたけ和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 厚焼き玉子 たいみそ 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 916kcal タンパク質 36.0g 脂質 10.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 665kcal タンパク質 21.8g 脂質 11.0g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 708kcal タンパク質 25.9g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 676kcal タンパク質 31.0g 脂質 10.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 764kcal タンパク質 26.3g 脂質 20.2g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 747kcal タンパク質 29.3g 脂質 16.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 901kcal タンパク質 35.0g 脂質 32.6g 食塩相当量 3.4g
昼食	きのこうどん 春巻き 菜の花のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 旨辛豚焼肉 マカロニサラダ フルーツ	焼きそば コンソメスープ レンコンはさみ揚げ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー しらたき明太和え フルーツ	五目ラーメン 揚げギョーザ チンゲン菜と人参のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ＆ミートコロッケ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンのタルタル焼き ひじきとツナの和え物 フルーツ
栄養価	エネルギー 587kcal タンパク質 18.4g 脂質 10.7g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1210kcal タンパク質 35.3g 脂質 52.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 732kcal タンパク質 24.3g 脂質 22.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1124kcal タンパク質 29.0g 脂質 52.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 561kcal タンパク質 26.8g 脂質 16.6g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1082kcal タンパク質 22.8g 脂質 33.7g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1065kcal タンパク質 38.8g 脂質 33.1g 食塩相当量 3.5g
夕食	ごはん 味噌汁 ねぎ塩牛焼肉 ピリ辛もやし 大学芋 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 チキンクリームシチュー 豆腐とひじきの炒り煮 ほうれん草としらすの和え物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のシャリアピンソース 春雨サラダ 菜の花としめじの和え物 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグキノコデミグラスソース 枝豆ポテトサラダ 蒸し鶏とわかめの中華和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ 切干大根の煮物 ブロッコリーのチーズ焼き 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース 白菜と厚揚げの煮浸し チンゲン菜のツナマヨ和え 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 プルコギ 五目きんぴら さつま芋の甘煮 漬物 ぶどうゼリー
栄養価	エネルギー 1170kcal タンパク質 32.4g 脂質 48.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1194kcal タンパク質 48.6g 脂質 35.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 1122kcal タンパク質 31.0g 脂質 43.6g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 979kcal タンパク質 32.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1126kcal タンパク質 33.1g 脂質 42.2g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1046kcal タンパク質 38.2g 脂質 37.9g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1184kcal タンパク質 28.9g 脂質 41.2g 食塩相当量 3.6g

	11 Gメニュー	12 Hメニュー	13 Aメニュー	14 Bメニュー	15 Cメニュー	16 Dメニュー	17 Eメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 ミートボールデミソース もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ＆チキンナゲット ブロッコリーのピーナッツ和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ボロニアハムソテー 小松菜とツナの和え物 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 アジのガーリックオイル焼き チンゲン菜のお浸し たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ベイクドエッグ＆ウインナー 菜の花とかにかまの和え物 ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き 小松菜のなめたけ和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 766kcal タンパク質 24.4g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 916kcal タンパク質 36.0g 脂質 10.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 665kcal タンパク質 21.8g 脂質 11.0g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 708kcal タンパク質 25.9g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 676kcal タンパク質 31.0g 脂質 10.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 764kcal タンパク質 26.3g 脂質 20.2g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 747kcal タンパク質 29.3g 脂質 16.0g 食塩相当量 4.1g
昼食	ごはん 味噌汁 タラのムニエル ビーフンソテー フルーツ	きのこうどん 春巻き 菜の花のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 旨辛豚焼肉 マカロニサラダ フルーツ	焼きそば コンソメスープ レンコンはさみ揚げ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー しらたき明太和え フルーツ	五目ラーメン 揚げギョーザ チンゲン菜と人参のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ＆ミートコロッケ スパゲティサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 826kcal タンパク質 31.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 587kcal タンパク質 18.4g 脂質 10.7g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1210kcal タンパク質 35.3g 脂質 52.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 732kcal タンパク質 24.3g 脂質 22.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1124kcal タンパク質 29.0g 脂質 52.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 561kcal タンパク質 26.8g 脂質 16.6g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1082kcal タンパク質 22.8g 脂質 33.7g 食塩相当量 3.6g
夕食	ごはん 味噌汁 旨辛鶏唐揚げ さつま芋サラダ ブロッコリーとコーンのソテー 漬物 米粉のカップケーキ	ごはん 味噌汁 ねぎ塩牛焼肉 ピリ辛もやし 大学芋 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 チキンクリームシチュー 豆腐とひじきの炒り煮 ほうれん草としらすの和え物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のシャリアピンソース 春雨サラダ 菜の花としめじの和え物 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグキノコデミグラスソース 枝豆ポテトサラダ 蒸し鶏とわかめの中華和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ 切干大根の煮物 ブロッコリーのチーズ焼き 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース 白菜と厚揚げの煮浸し チンゲン菜のツナマヨ和え 漬物 エクレア
栄養価	エネルギー 1219kcal タンパク質 40.4g 脂質 46.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1170kcal タンパク質 32.4g 脂質 48.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1194kcal タンパク質 48.6g 脂質 35.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 1122kcal タンパク質 31.0g 脂質 43.6g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 979kcal タンパク質 32.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1126kcal タンパク質 33.1g 脂質 42.2g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1046kcal タンパク質 38.2g 脂質 37.9g 食塩相当量 4.1g

	18 Fメニュー	19 Gメニュー	20 Hメニュー	21 Aメニュー	22 Bメニュー	23 Cメニュー	24 Dメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 厚焼き玉子 たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ミートボールデミソース もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ＆チキンナゲット ブロッコリーのピーナッツ和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ボロニアハムソテー 小松菜とツナの和え物 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 アジのガーリックオイル焼き チンゲン菜のお浸し たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ベイクドエッグ＆ウインナー 菜の花とかにかまの和え物 ふりかけ 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 901kcal タンパク質 35.0g 脂質 32.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 766kcal タンパク質 24.4g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 916kcal タンパク質 36.0g 脂質 10.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 665kcal タンパク質 21.8g 脂質 11.0g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 708kcal タンパク質 25.9g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 676kcal タンパク質 31.0g 脂質 10.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 764kcal タンパク質 26.3g 脂質 20.2g 食塩相当量 4.2g
昼食	ごはん 味噌汁 チキンのタルタル焼き ひじきとツナの和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 タラのムニエル ビーフンソテー フルーツ	きのこうどん 春巻き 菜の花のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 旨辛豚焼肉 マカロニサラダ フルーツ	焼きそば コンソメスープ レンコンはさみ揚げ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー しらたき明太和え フルーツ	五目ラーメン 揚げギョーザ チンゲン菜と人参のお浸し フルーツ
栄養価	エネルギー 1065kcal タンパク質 38.8g 脂質 33.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 826kcal タンパク質 31.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 587kcal タンパク質 18.4g 脂質 10.7g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1210kcal タンパク質 35.3g 脂質 52.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 732kcal タンパク質 24.3g 脂質 22.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1124kcal タンパク質 29.0g 脂質 52.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 561kcal タンパク質 26.8g 脂質 16.6g 食塩相当量 8.2g
夕食	ごはん 味噌汁 プルコギ 五目きんぴら さつま芋の甘煮 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 旨辛鶏唐揚げ さつま芋サラダ ブロッコリーとコーンのソテー 漬物 米粉のカップケーキ	ごはん 味噌汁 ねぎ塩牛焼肉 ピリ辛もやし 大学芋 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 チキンクリームシチュー 豆腐とひじきの炒り煮 ほうれん草としらすの和え物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のシャリアピンソース 春雨サラダ 菜の花としめじの和え物 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグキノコデミグラスソース 枝豆ポテトサラダ 蒸し鶏とわかめの中華和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ 切干大根の煮物 ブロッコリーのチーズ焼き 漬物 みかんゼリー
栄養価	エネルギー 1184kcal タンパク質 38.9g 脂質 41.2g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1219kcal タンパク質 40.4g 脂質 46.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1170kcal タンパク質 32.4g 脂質 48.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1194kcal タンパク質 48.6g 脂質 35.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 1122kcal タンパク質 31.0g 脂質 43.6g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 979kcal タンパク質 32.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1126kcal タンパク質 33.1g 脂質 42.2g 食塩相当量 4.1g

	25 Eメニュー	26 Fメニュー	27 Gメニュー	28 Hメニュー	29 Aメニュー	30 Bメニュー	31 Cメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き 小松菜のなめたけ和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 厚焼き玉子 たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ミートボールデミソース もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ＆チキンナゲット ブロッコリーのピーナッツ和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ボロニアハムソテー 小松菜とツナの和え物 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 アジのガーリックオイル焼き チンゲン菜のお浸し たいみそ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 747kcal タンパク質 29.3g 脂質 16.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 901kcal タンパク質 35.0g 脂質 32.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 766kcal タンパク質 24.4g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 916kcal タンパク質 36.0g 脂質 10.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 665kcal タンパク質 21.8g 脂質 11.0g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 708kcal タンパク質 25.9g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 676kcal タンパク質 31.0g 脂質 10.1g 食塩相当量 3.7g
昼食	ごはん 味噌汁 ハムカツ＆ミートコロッケ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンのタルタル焼き ひじきとツナの和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 タラのムニエル ビーフンソテー フルーツ	きのこうどん 春巻き 菜の花のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 旨辛豚焼肉 マカロニサラダ フルーツ	焼きそば コンソメスープ レンコンはさみ揚げ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー しらたき明太和え フルーツ
栄養価	エネルギー 1082kcal タンパク質 22.8g 脂質 33.7g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1065kcal タンパク質 38.8g 脂質 33.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 826kcal タンパク質 31.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 587kcal タンパク質 18.4g 脂質 10.7g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1210kcal タンパク質 35.3g 脂質 52.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 732kcal タンパク質 24.3g 脂質 22.7g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1124kcal タンパク質 29.0g 脂質 52.9g 食塩相当量 5.0g
夕食	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース 白菜と厚揚げの煮浸し チンゲン菜のツナマヨ和え 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 プルコギ 五目きんぴら さつま芋の甘煮 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 旨辛鶏唐揚げ さつま芋サラダ ブロッコリーとコーンのソテー 漬物 米粉のカップケーキ	ごはん 味噌汁 ねぎ塩牛焼肉 ピリ辛もやし 大学芋 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 チキンクリームシチュー 豆腐とひじきの炒り煮 ほうれん草としらすの和え物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のシャリアピンソース 春雨サラダ 菜の花としめじの和え物 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグキノコデミグラスソース 枝豆ポテトサラダ 蒸し鶏とわかめの中華和え 漬物 クリームコンフェ
栄養価	エネルギー 1046kcal タンパク質 38.2g 脂質 37.9g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1184kcal タンパク質 38.9g 脂質 41.2g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1219kcal タンパク質 40.4g 脂質 46.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1170kcal タンパク質 32.4g 脂質 48.0g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1194kcal タンパク質 48.6g 脂質 35.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 1122kcal タンパク質 31.0g 脂質 43.6g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 979kcal タンパク質 32.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 5.2g

朝食							
栄養価							
昼食							
栄養価							
夕食							
栄養価							