4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 Aメニュー	2 Bメニュー	3 Cメニュー	4 Dメニュー	5 Eメニュー	6 Fメニュー	7 Gメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ベイクドエッグ＆ハムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 マスの塩焼き 厚焼き玉子 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー＆チキンナゲット ほうれん草としめじのおかか和え ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンのごまだれ 菜の花のしらす和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 赤魚のレモンペッパー焼き チンゲン菜のお浸し たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ボロニアハムソテー ピーマンと木耳の中華 ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 722kcal タンパク質 19.5g 脂質 24.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 718kcal タンパク質 25.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 675kcal タンパク質 29.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 703kcal タンパク質 26.1g 脂質 22.1g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 656kcal タンパク質 29.4g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 724kcal タンパク質 37.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 582kcal タンパク質 22.5g 脂質 11.1g 食塩相当量 3.5g
昼食	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ 菜の花と蒸し鶏の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ ごぼうサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 アジのガーリックオイル焼き 菜の花と人参の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 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 アジフライ＆コーンクリームコロッケ 春雨サラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 737kcal タンパク質 36.0g 脂質 25.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 727kcal タンパク質 18.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 776kcal タンパク質 31.8g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 644kcal タンパク質 36.8g 脂質 13.5g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 688kcal タンパク質 30.9g 脂質 15.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 650kcal タンパク質 21.9g 脂質 21.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 887kcal タンパク質 21.5g 脂質 32.9g 食塩相当量 3.7g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め きのこのバター醤油ソテー チンゲン菜としめじの和え物 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 ポークソテーオニオンソース 厚揚げと大根の煮物 小松菜のごま和え 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモンペッパー炒め ビーフンソテー ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛肉のねぎバター醤油 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げおろしだれ スパゲッティサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 マカロニサラダ 小松菜とかにかまの和え物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉じゃが ラタトゥイユ チンゲン菜のツナマヨ和え 漬物 ラフランスゼリー
栄養価	エネルギー 805kcal タンパク質 33.2g 脂質 28.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 978kcal タンパク質 39.2g 脂質 38.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 895kcal タンパク質 37.5g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 1044kcal タンパク質 32.0g 脂質 49.4g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 947kcal タンパク質 30.5g 脂質 39.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1037kcal タンパク質 34.1g 脂質 47.8g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1046kcal タンパク質 26.7g 脂質 38.4g 食塩相当量 6.4g

	8 Hメニュー	9 Aメニュー	10 Bメニュー	11 Cメニュー	12 Dメニュー	13 Eメニュー	14 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 おろし豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ベイクドエッグ＆ハムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 マスの塩焼き 厚焼き玉子 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー＆チキンナゲット ほうれん草としめじのおかか和え ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンのごまだれ 菜の花のしらす和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 赤魚のレモンペッパー焼き チンゲン菜のお浸し たいみそ 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 854kcal タンパク質 30.6g 脂質 35.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 722kcal タンパク質 19.5g 脂質 24.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 718kcal タンパク質 25.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 675kcal タンパク質 29.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 703kcal タンパク質 26.1g 脂質 22.1g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 656kcal タンパク質 29.4g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 724kcal タンパク質 37.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.9g
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 さわらのマヨしょうゆ 菜の花と蒸し鶏の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ ごぼうサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 アジのガーリックオイル焼き 菜の花と人参の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 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
栄養価	エネルギー 477kcal タンパク質 17.0g 脂質 7.9g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 737kcal タンパク質 36.0g 脂質 25.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 727kcal タンパク質 18.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 776kcal タンパク質 31.8g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 644kcal タンパク質 36.8g 脂質 13.5g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 688kcal タンパク質 30.9g 脂質 15.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 650kcal タンパク質 21.9g 脂質 21.7g 食塩相当量 4.9g
夕食	ごはん 味噌汁 三元豚のオニオンペッパーソース じゃが芋とウインナーのコンソメ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め きのこのバター醤油ソテー チンゲン菜としめじの和え物 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 ポークソテーオニオンソース 厚揚げと大根の煮物 小松菜のごま和え 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモンペッパー炒め ビーフンソテー ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛肉のねぎバター醤油 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げおろしだれ スパゲッティサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 マカロニサラダ 小松菜とかにかまの和え物 漬物 米粉ドッグ
栄養価	エネルギー 1021kcal タンパク質 37.1g 脂質 38.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 805kcal タンパク質 33.2g 脂質 28.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 978kcal タンパク質 39.2g 脂質 38.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 895kcal タンパク質 37.5g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 1044kcal タンパク質 32.0g 脂質 49.4g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 947kcal タンパク質 30.5g 脂質 39.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1037kcal タンパク質 34.1g 脂質 47.8g 食塩相当量 4.7g

	15 Gメニュー	16 Hメニュー	17 Aメニュー	18 Bメニュー	19 Cメニュー	20 Dメニュー	21 Eメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 ボロニアハムソテー ピーマンと木耳の中華 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 おろし豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ベイクドエッグ＆ハムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 マスの塩焼き 厚焼き玉子 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー＆チキンナゲット ほうれん草としめじのおかか和え ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンのごまだれ 菜の花のしらす和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 582kcal タンパク質 22.5g 脂質 11.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 854kcal タンパク質 30.6g 脂質 35.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 722kcal タンパク質 19.5g 脂質 24.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 718kcal タンパク質 25.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 675kcal タンパク質 29.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 703kcal タンパク質 26.1g 脂質 22.1g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 656kcal タンパク質 29.4g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.4g
昼食	ごはん 味噌汁 アジフライ＆コーンクリームコロッケ 春雨サラダ 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 さわらのマヨしょうゆ 菜の花と蒸し鶏の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ ごぼうサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 アジのガーリックオイル焼き 菜の花と人参の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト フルーツ
栄養価	エネルギー 887kcal タンパク質 21.5g 脂質 32.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 477kcal タンパク質 17.0g 脂質 7.9g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 737kcal タンパク質 36.0g 脂質 25.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 727kcal タンパク質 18.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 776kcal タンパク質 31.8g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 644kcal タンパク質 36.8g 脂質 13.5g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 688kcal タンパク質 30.9g 脂質 15.7g 食塩相当量 4.0g
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉じゃが ラタトゥイユ チンゲン菜のツナマヨ和え 漬物 ラフランスゼリー	ごはん 味噌汁 三元豚のオニオンペッパーソース じゃが芋とウインナーのコンソメ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め きのこのバター醤油ソテー チンゲン菜としめじの和え物 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 ポークソテーオニオンソース 厚揚げと大根の煮物 小松菜のごま和え 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモンペッパー炒め ビーフンソテー ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛肉のねぎバター醤油 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げおろしだれ スパゲッティサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 ピーチゼリー
栄養価	エネルギー 1046kcal タンパク質 26.7g 脂質 38.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 1021kcal タンパク質 37.1g 脂質 38.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 805kcal タンパク質 33.2g 脂質 28.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 978kcal タンパク質 39.2g 脂質 38.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 895kcal タンパク質 37.5g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 1044kcal タンパク質 32.0g 脂質 49.4g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 947kcal タンパク質 30.5g 脂質 39.3g 食塩相当量 5.6g

	22 Fメニュー	23 Gメニュー	24 Hメニュー	25 Aメニュー	26 Bメニュー	27 Cメニュー	28 Dメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 赤魚のレモンペッパー焼き チンゲン菜のお浸し たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ボロニアハムソテー ピーマンと木耳の中華 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 おろし豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ベイクドエッグ＆ハムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 マスの塩焼き 厚焼き玉子 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー＆チキンナゲット ほうれん草としめじのおかか和え ふりかけ 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 724kcal タンパク質 37.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 582kcal タンパク質 22.5g 脂質 11.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 854kcal タンパク質 30.6g 脂質 35.9g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 722kcal タンパク質 19.5g 脂質 24.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 718kcal タンパク質 25.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 675kcal タンパク質 29.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 703kcal タンパク質 26.1g 脂質 22.1g 食塩相当量 3.2g
昼食	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 アジフライ＆コーンクリームコロッケ 春雨サラダ 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 さわらのマヨしょうゆ 菜の花と蒸し鶏の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ ごぼうサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 アジのガーリックオイル焼き 菜の花と人参の和え物 フルーツ
栄養価	エネルギー 650kcal タンパク質 21.9g 脂質 21.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 887kcal タンパク質 21.5g 脂質 32.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 477kcal タンパク質 17.0g 脂質 7.9g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 737kcal タンパク質 36.0g 脂質 25.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 727kcal タンパク質 18.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 776kcal タンパク質 31.8g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 644kcal タンパク質 36.8g 脂質 13.5g 食塩相当量 3.6g
夕食	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 マカロニサラダ 小松菜とかにかまの和え物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉じゃが ラタトゥイユ チンゲン菜のツナマヨ和え 漬物 ラフランスゼリー	ごはん 味噌汁 三元豚のオニオンペッパーソース じゃが芋とウインナーのコンソメ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め きのこのバター醤油ソテー チンゲン菜としめじの和え物 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 ポークソテーオニオンソース 厚揚げと大根の煮物 小松菜のごま和え 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモンペッパー炒め ビーフンソテー ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛肉のねぎバター醤油 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のお浸し 漬物 プリン
栄養価	エネルギー 1037kcal タンパク質 34.1g 脂質 47.8g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1046kcal タンパク質 26.7g 脂質 38.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 1021kcal タンパク質 37.1g 脂質 38.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 805kcal タンパク質 33.2g 脂質 28.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 978kcal タンパク質 39.2g 脂質 38.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 895kcal タンパク質 37.5g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 1044kcal タンパク質 32.0g 脂質 49.4g 食塩相当量 4.8g

	29 Eメニュー	30 Fメニュー					
朝食	ごはん 味噌汁 チキンのごまだれ 菜の花のしらす和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 赤魚のレモンペッパー焼き チンゲン菜のお浸し たいみそ 漬物 牛乳					
栄養価	エネルギー 656kcal タンパク質 29.4g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 724kcal タンパク質 37.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.9g					
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 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					
栄養価	エネルギー 688kcal タンパク質 30.9g 脂質 15.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 650kcal タンパク質 21.9g 脂質 21.7g 食塩相当量 4.9g					
夕食	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げおろしだれ スパゲッティサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 マカロニサラダ 小松菜とかにかまの和え物 漬物 米粉ドッグ					
栄養価	エネルギー 947kcal タンパク質 30.5g 脂質 39.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1037kcal タンパク質 34.1g 脂質 47.8g 食塩相当量 4.7g					

朝食							
栄養価							
昼食							
栄養価							
夕食							
栄養価							