



日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
-	オムライス ブロッコリーのサラダ あずきミルクパバロア コーンスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜の胡麻酢和え 味噌汁	塩ラーメン 焼き餃子 棒棒鶏風サラダ ライチゼリー	ごはん アジ塩焼き わかめとキャベツの甘酢和え 大根煮 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 煮込みハンバーグ 春雨のシルバーサラダ やわらかプリン コンソメスープ	-
-	エネルギー 857kcal 蛋白質 18.4g 脂質 33.4g 炭水化物 119.0g 食塩 3.5g	エネルギー 594kcal 蛋白質 30.0g 脂質 20.7g 炭水化物 70.9g 食塩 3.0g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.9g 炭水化物 91.7g 食塩 4.1g	エネルギー 411kcal 蛋白質 21.5g 脂質 6.3g 炭水化物 64.9g 食塩 3.5g	エネルギー 676kcal 蛋白質 18.0g 脂質 11.5g 炭水化物 122.6g 食塩 2.2g	-
11	12	13	14	15	16	17
-	ごはん スペイン風オムレツ マセドアンサラダ バニラパバロア コンソメスープ	ごはん さばの味噌煮 野菜炒め すまし汁 カルシウムふりかけ	ロールパン クラムチャウダー かぼちゃのサラダ オレンジゼリー	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え マカロニサラダ 味噌汁	麺紀行〈新潟県〉 イタリアン いも味噌 洋ナシゼリー スキーチ	新潟 NIIGATA
-	エネルギー 610kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.3g 炭水化物 76.0g 食塩 1.7g	エネルギー 534kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.9g 炭水化物 66.9g 食塩 3.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.7g 炭水化物 80.5g 食塩 2.2g	エネルギー 586kcal 蛋白質 24.0g 脂質 24.3g 炭水化物 64.8g 食塩 2.6g	エネルギー 585kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.1g 炭水化物 91.0g 食塩 5.2g	-
18	19	20	21	22	23	24
-	ごはん 白身フライとクリームコロッケ ブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	肉うどん 野菜かき揚げ ほうれん草の磯和え リンゴムース	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 厚揚げの含め煮 キャベツのからしマヨネーズ和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 抹茶プリン 味噌汁	ごはん 回鍋肉 竹輪のカレー揚げ いんげん胡麻和え 中華スープ	-
-	エネルギー 596kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.1g 炭水化物 89.2g 食塩 2.2g	エネルギー 544kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.0g 炭水化物 82.2g 食塩 3.4g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.4g 炭水化物 75.6g 食塩 3.4g	エネルギー 541kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.5g 炭水化物 85.9g 食塩 2.9g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.0g 炭水化物 69.2g 食塩 2.2g	-
25	26	27	28	29	30	31
-	ロールパン ポークビーンズ（三ツ境支援学校レシピ） ツナサラダ イチゴムース	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き 大根のカニあんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん ハ宝菜 春巻き ナムル かきたま汁	けんちんそば サバとレンコンの酢味噌和え サツマイモレモン煮 抹茶水ようかん	ドライカレー 温野菜マリネ イチゴゼリー コンソメスープ	-
-	エネルギー 562kcal 蛋白質 24.6g 脂質 18.0g 炭水化物 75.5g 食塩 2.1g	エネルギー 527kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.8g 炭水化物 68.6g 食塩 3.2g	エネルギー 521kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.7g 炭水化物 6.8g 食塩 2.9g	エネルギー 711kcal 蛋白質 26.1g 脂質 12.2g 炭水化物 124.2g 食塩 2.4g	エネルギー 532kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.2g 炭水化物 74.1g 食塩 2.4g	-

横浜市多機能型拠点こまち