

		4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
朝食	主食	焼肉ピラフ	パン	ライス	パン		パン	セルフホットドッグ
	副食	肉入りコロッケ	ベーコンポテトバーグ	キャベツ・ツナコーン炒め	ハッシュポテト		ペンネナポリタン	ソーセージ
	サラダ	ウインナー	目玉焼き	ししゃも	肉団子の甘酢あん		ナゲット	エッグサラダ
	汁物	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・汁(具たくさん)	スープバー・味噌汁		アスパラ、レッドオニオン、ツナサラダ	ブロッコリー、コーン、海藻サラダ
	飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1070kcal 28.4g 283mg 1.6mg 9.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 721kcal 24.7g 307mg 1.9mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 583kcal 17.3g 185mg 1.7mg 3.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 827kcal 23.2g 306mg 2.3mg 4.9g		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 834kcal 28.5g 288mg 1.3mg 4.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 935kcal 28.9g 283mg 1.5mg 6.8g
昼食	主食	ライス	ライス	ライス・パン	ライス	ライス	ライス	
	A	とんてき	ご当地【大分】鶏天	白身魚のフリット甘酢あん	チーズカレー	豚肉のねぎ塩焼き	揚げ餃子のチリミート	鶏肉の塩麹焼き
	B	丸天うどん	牛丼	ポロネーゼ		醤油ラーメン		
	小鉢	チンゲン菜と油揚げの炒め	おくらのごま和え	チリコンカン	カラフルサラダ	ブロッコリーのナムル	ほうれん草とベーコンのソテー	ひじきと白滝の煮付け
	デザート			チョコクレープ				
	汁物	ほうれん草ともやしの味噌汁	きのこ汁	チンゲン菜と大根の中華スープ	野菜スープ	わかめスープ	かぼちゃのりの味噌汁	小松菜と大根の味噌汁
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 891kcal 35.0g 360mg 2.3mg 4.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 985kcal 46.3g 352mg 2.0mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1607kcal 45.2g 341mg 2.2mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 951kcal 27.6g 374mg 2.3mg 6.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 979kcal 33.7g 288mg 1.6mg 3.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 812kcal 22.3g 138mg 2.6mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 852kcal 37.7g 81mg 2.2mg 6.9g	
夕食	主食	ライス	ライス	ライス	ライス	五目炊き込みご飯	ライス	ライス
	主菜	ヒレカツと鯖の七味焼き	豚肉の生姜焼き	鶏もも肉のこがし味噌焼き	麻婆豆腐	照り煮チキン	親子丼	牛肉とピーマンのオイスターソース炒め
	副菜	れんこんの梅和え	サラダバー	ほうれん草のおかか和え	棒々鶏	豆たつぷりヘルシーサラダ	人参とじゃこのきんぴら	なすの揚げ浸し
	飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	汁物	けんちん汁	麩と白菜の味噌汁	かまぼこのすまし汁	春雨スープ	なすと大根菜の味噌汁	ごぼうとこんにやくの味噌汁	中華スープ
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 853kcal 29.4g 61mg 2.0mg 3.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 854kcal 32.4g 69mg 2.1mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1056kcal 52.1g 389mg 4.1mg 7.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 877kcal 32.2g 268mg 4.7mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 962kcal 37.7g 306mg 2.6mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1363kcal 44.3g 345mg 3.3mg 6.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1202kcal 34.8g 289mg 2.9mg 3.8g
一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2867kcal 90.6g 711mg 5.7mg 18.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2580kcal 96.4g 718mg 6.7mg 17.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3192kcal 115.8g 916mg 9.0mg 18.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2655kcal 83.0g 948mg 9.3mg 17.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1967kcal 71.5g 606mg 4.7mg 10.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3009kcal 95.1g 771mg 7.2mg 15.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2989kcal 101.4g 653mg 6.6mg 17.5g	

		4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝食	主食	セルフ丼ぶり アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	パン アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	パン アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	モーニング 10! Buffet 	パン アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	セルフハンバーガー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	副食	鶏そぼろ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ゆで卵 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	鯖の塩焼き アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ポテトと鮭のホクホク和え アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに		オムレツ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ハムカツ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	サラダ	和風炒り卵 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	フランクフルト アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	さつま揚げの煮物 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ハンバーガー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに		ウインナー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ツナサラダ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	汁物	そら豆、カリフォルニアミックス、たくあん アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	アボカド、ヤングコーン、ポテトサラダ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ブロッコリー、カリフラワー、しば漬け アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	エンドウ、レッドオニオン、マカロニサラダ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに		枝豆、パプリカ、スパゲティーサラダ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	おくら、海藻サラダ、さつまいもサラダ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	飲物	スープバー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	スープバー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	スープバー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	スープバー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに		コーンスープ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ミネストローネ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 805kcal 27.3g 282mg 2.1mg 3.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 878kcal 34.5g 307mg 2.1mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 719kcal 22.3g 100mg 1.9mg 6.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 752kcal 24.6g 296mg 1.8mg 4.6g		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 771kcal 24.2g 282mg 1.5mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1079kcal 35.3g 292mg 2.0mg 5.7g
昼食	主食	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス・パン アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	A	ハンバーガー 和風ソース アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	鶏照りチーズ焼き アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	桜えび入りクリームコロッケと豚キムチ炒め アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ビーフカレー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	まぐろカツ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	キャベツとベーコンのペレロントーノ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	B	かき揚げうどん アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ニラ玉の肉あんかけ丼 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ソース焼きそば アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	NEW 春野菜の塩ラーメン アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに			
	小鉢	ほうれん草とウインナーのソテー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ごぼうのピリ辛和え アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	麻婆なす アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ミックスサラダ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ブロッコリーの和風マスタード和え アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	栗かぼちゃの含め煮 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	蒸し鶏とごぼうの胡麻マヨ和え アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	デザート	アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	汁物	もやしと人参のスープ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	かぼちゃと春菊の味噌汁 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	野菜スープ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	コンソメジュリアン アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	白菜と大根葉の味噌汁 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	麩と小松菜の味噌汁 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	オニオンスープ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
飲物	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 895kcal 27.7g 310mg 1.2mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1020kcal 48.3g 451mg 2.3mg 4.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1336kcal 34.8g 331mg 2.5mg 6.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 878kcal 22.3g 294mg 2.5mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 884kcal 33.5g 300mg 1.9mg 3.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 798kcal 27.7g 104mg 3.3mg 3.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1598kcal 32.9g 103mg 2.9mg 6.3g	
夕食	主食	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス(ゆかり) アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ライス アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	主菜	ポークチャップ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	白身魚のムニエル アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	中津からあげ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	青椒肉絲 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	鶏肉の漬け焼き アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	豚肉となすの味噌炒め アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	鶏肉団子と野菜のトマト煮込み アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	副菜	おくらのみぞれ和え アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	小松菜ともやしのナムル アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	レンコンサラダ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	サラダバー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	チンゲン菜のピリ辛和え アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	切干大根煮 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	春雨の中華和え物 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	飲物	竹輪の磯辺揚げ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	フルーチェ ミックスベリー アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	たこ焼き アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	揚げ餃子 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	ポテト ガーリック風味 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	フルーツポンチ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	イカリングフライ アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	汁物	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに	牛乳 アレルギー ● 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 798kcal 29.0g 105mg 1.9mg 3.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 679kcal 27.7g 142mg 2.2mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1101kcal 38.0g 287mg 2.1mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 896kcal 34.6g 72mg 2.2mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1075kcal 46.8g 357mg 2.7mg 3.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1020kcal 36.6g 311mg 2.1mg 3.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 893kcal 26.2g 309mg 3.0mg 3.9g
一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2377kcal 80.5g 719mg 5.5mg 13.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2529kcal 101.4g 827mg 8.9mg 15.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3206kcal 95.8g 720mg 6.9mg 19.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2526kcal 81.5g 662mg 6.5mg 14.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2047kcal 81.2g 662mg 5.0mg 10.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2589kcal 88.5g 697mg 6.9mg 12.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3570kcal 94.4g 704mg 7.9mg 15.9g	

		4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	
朝食	主食	モーニングカレー	パン	ライス	パン		パン	パンケーキ	
	副食	野菜コロッケ	ナゲット	厚揚げと高菜の炒め	ミートオムレツ		目玉焼き	エッグサラダ	
	サラダ	きゅうり、ヤングコーン、福神漬	枝豆、レッドオニオン、コンマヨサラダ	アボカド、カリフラワー、つば漬	おくら、海藻サラダ、さつまいもサラダ		アボカド、ヨーグルト、マカロニサラダ	バナナ	アボカド、ヨーグルト、ポテトサラダ
	汁物	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・汁(具だくさん)	スープバー・味噌汁		彩りクリームスープ	パンプキンスープ	
	飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 867kcal 24.2g 292mg 2.0mg 4.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 875kcal 28.0g 190mg 1.7mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 710kcal 23.9g 202mg 3.6mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 803kcal 25.2g 312mg 1.9mg 6.2g		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 661kcal 20.5g 293mg 1.4mg 4.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1010kcal 26.6g 299mg 0.9mg 4.7g	
昼食	主食	ライス	ライス	ライス・パン	ライス	ライス	ライス	ライス	
	A	春野菜と豚焼肉の照り焼きソース	ポークソテーBBQソース	ビックメンチカツ	ハヤシライス	豚肉のモツアレ・トマトのオープン焼き	鯖の照り焼き		
	B	きつねうどん	中華丼	カルボナーラ	五目味噌ラーメン				
	小鉢	ほうれん草のお浸し	きんぴらごぼう	小松菜のピーナッツ和え	クルトンサラダ	花野菜のコンソメ煮	ひじきと白滝の煮付け		
	デザート			ストロベリークレープ					
	汁物	いんげんと里芋の味噌汁	チンゲン菜と玉ねぎのスープ	はんぺんのすまし汁	12種野菜のスープ	コーンと玉ねぎのスープ	大根の味噌汁		
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 954kcal 36.3g 362mg 2.8mg 4.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1020kcal 33.4g 323mg 1.8mg 3.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1546kcal 38.1g 352mg 2.7mg 7.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1076kcal 24.4g 276mg 1.7mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1011kcal 36.4g 352mg 1.9mg 3.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 794kcal 24.7g 150mg 2.9mg 4.0g			
夕食	主食	ライス	ライス(梅しらす)	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	
	主菜	鶏肉のレモン焼き タルタルソース	鮭の塩焼き	鶏肉のヤンニンソースがけ	回鍋肉	与座岳分屯基地 和だし空上げ	和風おろしハンバーグ	とんかつ	
	副菜	千切り野菜のこちジャン和え	白菜と竹輪のごま酢和え	おくらの梅おかつ和え	サラダバー	ほうれん草とベーコンのソテー	こんにやくごぼう煮	白菜としめじのお浸し	
	飲物	春巻	フルーツヨーグルト	ミニお好み焼き	いか天ぷら	たこ焼き	チーズと大葉の竜田揚げ	グレープフルーツゼリー	
	汁物	わかめスープ	豚肉ともやしの中華スープ	白菜とりの味噌汁	かき玉汁	中華スープ	なめこと絹サヤの味噌汁	鮎と小松菜の味噌汁	
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1012kcal 31.8g 84mg 1.9mg 3.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 649kcal 26.7g 167mg 1.6mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 947kcal 39.0g 331mg 2.6mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 918kcal 38.4g 115mg 3.3mg 6.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 956kcal 38.6g 315mg 2.2mg 3.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 912kcal 31.0g 283mg 1.7mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 917kcal 23.7g 289mg 1.3mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2333kcal 56.8g 596mg 2.5mg 9.8g
一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2645kcal 84.6g 748mg 6.6mg 14.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2421kcal 87.5g 773mg 7.2mg 11.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3250kcal 103.9g 918mg 9.6mg 15.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2797kcal 88.0g 703mg 6.9mg 17.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2016kcal 74.8g 646mg 4.7mg 9.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2367kcal 76.2g 726mg 6.0mg 15.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2333kcal 56.8g 596mg 2.5mg 9.8g		

開校祭



		4月29日 (月)	4月30日 (火)
朝食	主食	炒飯	パン
	副食	ゆで卵	ベーコン
サラダバー	白身魚のフライ	粉ふき芋	
	きゅうり、カリフラワー、のり	アボカド、パプリカ、スパゲティ-サラダ	
汁物	スープ-味噌汁	スープ-味噌汁	
	牛乳	牛乳	
栄養価		エネルギー 854kcal たんぱく質 28.9g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 670kcal たんぱく質 20.7g カルシウム 285mg 鉄 1.7mg 食塩相当量 4.1g

【4月のイベント食】





大分

大分鶏天

大分県の郷土料理「鶏天」。鶏のムネ肉をサクッとした天ぷらにしました。

4 / 9 (火)

COMPASS GROUP

朝食

A

B

昼食

小鉢

デザート

汁物

飲物

栄養価 A選択 B選択



体育祭



予備日

4 / 22 (月)



春の美味しいもんフェア

待ちに待った春！旬の味覚を楽しもう！

春野菜と豚焼肉の照り焼きソース

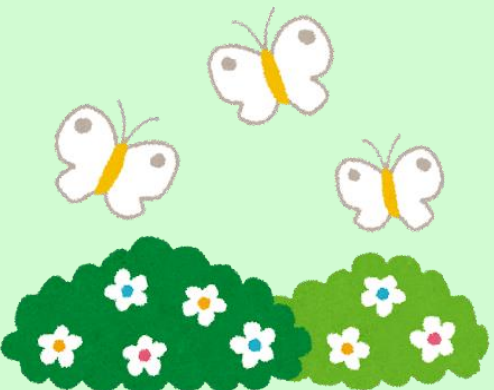
Grilled pork on top of boiled cabbage with TERYAKI sauce

豚焼肉に爽やかな酸味とコクのある特製照り焼きソースをかけた旬のグリーンビーツをトッピングしました。

COMPASS GROUP



夕食	主食	ライス
	主菜	ポークカレー
副菜	サラダバー	れんこんはさみ揚げ
	牛乳	
汁物	コンソメジュリアン	
栄養価		エネルギー 1352kcal たんぱく質 32.9g カルシウム 300mg 鉄 2.6mg 食塩相当量 6.3g
一日計栄養価		エネルギー 2206kcal たんぱく質 61.8g カルシウム 611mg 鉄 5.1mg 食塩相当量 12.2g



人気のメニューをさらには美味しく季節感とトレンドを取り入れ楽しませます!

定番祭

今日は 空自空上げ 空上げ祭

大人気! 全国各地の航空自衛隊からあげレシピの中から特に人気のお味をお届け!



和だし空上げ

〈沖縄県・与座岳分屯基地〉

醤油、めんつゆ、にんにくで味付けした鶏肉を卵入りの衣をつけて揚げました。衣はカリカリ、中はジューシーに仕上げられています。

4 / 26 (金)

COMPASS GROUP