

厨房だより

おぎくぼ紫苑 2025年4月

	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)
今日は何の日						誕生日会		春爛漫メニュー		
朝食	米飯160g 味噌汁(しめじ、ねぎ) 肉じゃが 梅びしお	米飯160g 味噌汁(ほうれん草、なめこ) 豆腐とひき肉の炒め物 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(小松菜、えのき) 玉ねぎの含め煮 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(大根、葉だいこん) 里芋の煮物 たいみそ	米飯160g 味噌汁(にら、なめこ) キャベツの炒め物 のり佃煮	パン(クリーム、チョコ) 野菜スープ カリフラワーのカレー炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(人参、かぶ) 大豆と豚肉の炒り煮 梅びしお	かに風味雑炊 がんとどきの煮物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(小松菜、しいたけ) 大根の含め煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(なめこ、わかめ) かぶと蒔の煮物 のり佃煮
栄養価	エネルギー 423kcal 蛋白質 11.7g 脂質 5g 炭水化物 80.1g 食塩 1.6g	エネルギー 431kcal 蛋白質 16.2g 脂質 10.3g 炭水化物 65.2g 食塩 1.6g	エネルギー 370kcal 蛋白質 12.5g 脂質 3.5g 炭水化物 69.1g 食塩 1.2g	エネルギー 360kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1g 炭水化物 77.7g 食塩 1.3g	エネルギー 390kcal 蛋白質 10.4g 脂質 8.2g 炭水化物 64.7g 食塩 1.5g	エネルギー 372kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.9g 炭水化物 53.4g 食塩 1.3g	エネルギー 354kcal 蛋白質 12.1g 脂質 4.2g 炭水化物 64.1g 食塩 2.2g	エネルギー 332kcal 蛋白質 12.7g 脂質 4.9g 炭水化物 58.3g 食塩 1.3g	エネルギー 338kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.2g 炭水化物 70.8g 食塩 1.7g	エネルギー 330kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.5g 炭水化物 67.2g 食塩 1.6g
昼食	米飯160g 味噌汁(人参、里芋) 鶏肉のさっぱり煮 茄子の揚げ浸し チンゲン菜辛子和え	米飯160g そうめんすまし汁 赤魚の煮付け 筍といんげんの味噌炒め オクラのナメタケ和え	たまごあんかけうどん ほうれん草の磯辺和え りんごヨーグルト	クワツサとレーズンロール オニオンスープ 黄金カレイムニエルバター醤油 マカロニサラダ 紅茶ゼリー	米飯160g 味噌汁(豆腐、ねぎ) 鮭のゆうあん焼き 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え	たけのこ御飯 麩のすまし汁 鶏肉の春色焼き 菜の花のわさび和え オレンジ	ビーンズカレーライス キャベツのホタテ風味和え フルーツポンチ	さくら寿司 麩のすまし汁 かき揚げ 春 いちごババロア	麦ご飯 味噌汁(揚げなす、麩) 赤魚の一味焼き 金平ごぼう オクラのとろろ和え	米飯160g そうめんすまし汁 松風焼き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ
栄養価	エネルギー 559kcal 蛋白質 22.7g 脂質 18.1g 炭水化物 72.4g 食塩 2.5g	エネルギー 479kcal 蛋白質 23.3g 脂質 8.7g 炭水化物 72.1g 食塩 2.2g	エネルギー 305kcal 蛋白質 13.5g 脂質 4.7g 炭水化物 52.3g 食塩 3g	エネルギー 431kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.2g 炭水化物 44.2g 食塩 2.4g	エネルギー 482kcal 蛋白質 25.3g 脂質 4.8g 炭水化物 79.7g 食塩 2g	エネルギー 454kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.3g 炭水化物 69.1g 食塩 2.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.9g 炭水化物 90.9g 食塩 2.8g	エネルギー 610kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.7g 炭水化物 95.5g 食塩 2.7g	エネルギー 520kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.3g 炭水化物 75.9g 食塩 2.1g	エネルギー 593kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.3g 炭水化物 76.2g 食塩 1.9g
おやつ	味しらべ 小豆パイ	メープルケーキ	人形焼き キャラメルどら焼き	たこ焼き	バナナオムレット	桜ロールケーキ	もみじ饅頭	スイスパウム ガトーレーズン	薄皮饅頭	チーズババロアシュークリーム
夕食	米飯160g 味噌汁(カブ、大根菜) はんぺんの卵とじ きゅうりとツナの和え物 つぼ漬け	米飯160g 中華スープ 豚肉のチャプチェ もやしのナムル ザーサイ	麦ご飯 味噌汁(しめじ、キャベツ) 鶏肉の塩麹焼き 切り干し大根の金平 ひきわり納豆	米飯160g 味噌汁(白菜、わかめ) 豚肉の塩ダレ炒め 春雨ごま酢和え しその実漬け	米飯160g 味噌汁(里芋、油揚げ) カニカマ入り卵焼き ほうれん草のカッテージチーズ和え さくら漬け	米飯160g 味噌汁(しめじ、チンゲン菜) 豚のしょうが焼き さつまいも甘煮 きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、小松菜) シルバーのみりん醤油漬け ブロッコリーと鶏胸肉のサラダ 金時豆	米飯160g 味噌汁(南瓜、ねぎ) 筑前煮 焼きなす ごま昆布	米飯160g 味噌汁(はんぺん、ニラ) 肉野菜炒め ブロッコリーとカニかまの和え物 しば漬け	米飯160g 味噌汁(チンゲン菜、えのき) 豆腐の海老あんかけ 春雨サラダ 赤かっぱ漬け
栄養価	エネルギー 439kcal 蛋白質 13g 脂質 10.5g 炭水化物 71.8g 食塩 2.6g	エネルギー 465kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.4g 炭水化物 66.6g 食塩 1.9g	エネルギー 480kcal 蛋白質 26.5g 脂質 10.1g 炭水化物 73.2g 食塩 3g	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9g 炭水化物 75.1g 食塩 2g	エネルギー 451kcal 蛋白質 19g 脂質 8.5g 炭水化物 71.4g 食塩 2.7g	エネルギー 544kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.5g 炭水化物 92.2g 食塩 2g	エネルギー 478kcal 蛋白質 27.4g 脂質 9.1g 炭水化物 68.8g 食塩 1.8g	エネルギー 549kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.4g 炭水化物 77.5g 食塩 2.8g	エネルギー 513kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.6g 炭水化物 68.9g 食塩 2.8g	エネルギー 430kcal 蛋白質 19.8g 脂質 4.4g 炭水化物 73.2g 食塩 2g
合計	エネルギー 1421kcal 蛋白質 47.4g 脂質 33.6g 炭水化物 224.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 60.2g 脂質 30.4g 炭水化物 203.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1155kcal 蛋白質 52.5g 脂質 18.3g 炭水化物 194.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1268kcal 蛋白質 49.5g 脂質 28.2g 炭水化物 197g 食塩 5.7g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 54.7g 脂質 21.5g 炭水化物 215.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 54.6g 脂質 32.7g 炭水化物 214.7g 食塩 6g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 55.1g 脂質 25.2g 炭水化物 223.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34g 炭水化物 231.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 57.2g 脂質 28.1g 炭水化物 215.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 50.8g 脂質 26.2g 炭水化物 216.6g 食塩 5.5g

～4月8日は花まつりです～

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

「花まつり」とは、お釈迦様の誕生を祝う仏教行事の1つです。
花まつりでは、花御堂を設え生まれた瞬間のお釈迦様を模した「誕生仏」の像を置き、その像に甘茶をかけてお祝いします。
8日は春爛漫メニューとし、「さくら寿司」と「春のかき揚げ」です。
かき揚げは旬のそらまめを使用し厨房でカリッと揚げてご用意いたします。

厨房だより

おぎくぼ紫苑 2025年4月

	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
今日は何の日							喫茶1・2階			
朝食	米飯160g 味噌汁(しめじ、白菜) キャベツとエビのソテー 梅びしお	米飯160g 味噌汁(もやし、里芋) 白菜と豚バラのさっと煮 たいみそ	食パン りんご キャベツとベーコンのスープ アンサンブルエッグ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(たまねぎ、しいたけ) がんもどきの煮物 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(わかめ、かぶ) 炒り豆腐 梅びしお	米飯160g 味噌汁(なめこ、ねぎ) 里芋の旨煮 のり佃煮	中華粥 鶏団子の煮物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、ほうれん草) 厚焼き玉子 梅びしお	米飯160g 味噌汁(小松菜、えのき) 大根と油揚げの含め煮 たいみそ	パン(こしあん、白あん) 玉ねぎとベーコンのスープ ほうれん草ソテー ヨーグルト
栄養価	エネルギー 349kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.1g 炭水化物 65g 食塩 1.7g	エネルギー 419kcal 蛋白質 10.2g 脂質 10.3g 炭水化物 68.3g 食塩 1.3g	エネルギー 398kcal 蛋白質 14g 脂質 12.6g 炭水化物 56.5g 食塩 2.1g	エネルギー 374kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.6g 炭水化物 71.2g 食塩 1.6g	エネルギー 405kcal 蛋白質 14.7g 脂質 7.4g 炭水化物 66.5g 食塩 2.5g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.1g 炭水化物 75.6g 食塩 1.5g	エネルギー 343kcal 蛋白質 15.8g 脂質 6.3g 炭水化物 54.6g 食塩 1.8g	エネルギー 422kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.6g 炭水化物 65.9g 食塩 2.2g	エネルギー 361kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.4g 炭水化物 69g 食塩 1.2g	エネルギー 389kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.4g 炭水化物 62.7g 食塩 1.9g
昼食	ソースカツ丼 カブと生姜のスープ わけぎとあさりの和え物	イギリストースト風 コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 牛乳プリン	豚丼 味噌汁(豆腐、三つ葉) さつま芋のバター煮 いんげんおかかマヨ和え	米飯160g 味噌汁(大根、にら) エビカツ ほうれん草と鶏肉の磯辺和え りんごゼリー	米飯160g かきたま汁 白身魚のミネズネ焼き もやしソテー ほうれん草コーン和え	スパゲティミートソース コンソメスープ ミルクティー風味	米飯160g 麩のすまし汁 アジの蒸しみそかけ 菜の花の煮浸し 南瓜のカテージチーズサラダ	ホットデニッシュと黒糖ロール 豆乳シチュー キャベツの和え物ホタテ風味 コーヒーゼリー	あんかけラーメン 蒸し餃子 フルーツ杏仁	米飯160g 芋っこのお吸いもん 赤魚の粕漬 ごぼうしぐれ煮 小松菜のピーナツ和え
栄養価	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19g 炭水化物 68.2g 食塩 1.7g	エネルギー 321kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.9g 炭水化物 42.6g 食塩 2.3g	エネルギー 611kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.5g 炭水化物 89.1g 食塩 2.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.9g 炭水化物 90.6g 食塩 2.2g	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.5g 炭水化物 62.3g 食塩 1.9g	エネルギー 392kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.1g 炭水化物 57.1g 食塩 2g	エネルギー 556kcal 蛋白質 25.8g 脂質 13.3g 炭水化物 79.1g 食塩 2.3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.2g 炭水化物 60.7g 食塩 1.5g	エネルギー 445kcal 蛋白質 22.9g 脂質 7.9g 炭水化物 67.3g 食塩 2.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 26.5g 脂質 9.9g 炭水化物 79g 食塩 2.2g
おやつ	やわらか団子	チョコパイ	白こしあんまんじゅう	レモンケーキ	ミニたい焼き マイケーキバナ	雪の宿 塩ようかん	とろけるプリン	厚切りバウム	栗カステラまんじゅう	イースターひよこ
夕食	米飯160g 豚汁 たまねぎの卵とじ ほうれん草のナメタケ和え さくら漬け	麦ご飯 春雨スープ 厚揚げとエビのチリソース 中華風和え物 ザーサイ	米飯160g 野菜わん 赤魚のゆず味噌焼き ひじきの煮物 きゅうり漬け	チキンカレーライス コールスローサラダ みかん缶	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、白菜) 豚肉の塩麹炒め じゃが芋の三色煮 たくあん漬け	米飯160g あさりの味噌汁(7羽、葉ねぎ) サバの黄身焼き はんぺんのオーロラソース和え きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(しめじ、えのき) 豚ニラ炒め カブゆかり和え うぐいす豆	麦ご飯 味噌汁(南瓜、ねぎ) カレーの煮付け 茄子の含め煮 たくあん漬け	米飯160g けんちん汁 鶏肉の塩麹焼き はんぺんのみぞれ煮 昆布豆	米飯160g 味噌汁(油揚げ、えのき) 塩肉じゃが 大根とカニかまのサラダ さくら漬け
栄養価	エネルギー 435kcal 蛋白質 15.5g 脂質 7.7g 炭水化物 73.9g 食塩 3.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.7g 炭水化物 71.1g 食塩 2.7g	エネルギー 415kcal 蛋白質 20g 脂質 5.1g 炭水化物 68g 食塩 1.8g	エネルギー 552kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15g 炭水化物 87.1g 食塩 2.8g	エネルギー 513kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.1g 炭水化物 78.2g 食塩 2.5g	エネルギー 652kcal 蛋白質 25.8g 脂質 28.8g 炭水化物 67.4g 食塩 2.9g	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8.4g 炭水化物 80.7g 食塩 1.6g	エネルギー 458kcal 蛋白質 22.2g 脂質 7.8g 炭水化物 72.2g 食塩 3g	エネルギー 447kcal 蛋白質 21.7g 脂質 5g 炭水化物 77.2g 食塩 3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.7g 炭水化物 80.9g 食塩 2.4g
合計	エネルギー 1335kcal 蛋白質 49.2g 脂質 30.8g 炭水化物 207.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1224kcal 蛋白質 50.6g 脂質 30.9g 炭水化物 182g 食塩 6.3g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 54.8g 脂質 35.2g 炭水化物 213.6g 食塩 6g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.2g 脂質 33.5g 炭水化物 248.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 58.7g 脂質 33g 炭水化物 207g 食塩 6.9g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40g 炭水化物 200.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 63g 脂質 28g 炭水化物 214.4g 食塩 5.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 60.5g 脂質 41.6g 炭水化物 198.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1253kcal 蛋白質 53.8g 脂質 17.3g 炭水化物 213.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 63.4g 脂質 35g 炭水化物 222.6g 食塩 6.5g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

~4月20日はイースターです~

イースターとは、キリスト教における重要な祝祭日の1つであり、イエス・キリストの復活を祝う日です。復活祭とも呼ばれ、キリストが死後3日目に復活したという出来事を記念していまう。イースターが日曜日にされているのは復活が日曜日に起こったとされているためです。20日のおやつはイースターにちなみ、「イースターひよこ」というお饅頭です。

厨房だより おぎくぼ紫苑

2025年4月

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)
今日は何の日			喫茶3階							
朝食	米飯160g 味噌汁(かぶ、ほうれん草) 豆腐ときのこのバター醤油炒め ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(もやし、ニラ) 白菜とハムのさっと煮 梅びしお	米飯160g 味噌汁(油揚げ、キャベツ) 大根のこってり煮 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(わかめ、たまねぎ) がんとどきの煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(大根、ほうれん草) いんげんの金平 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(里芋、小松菜) 信田巻煮 のり佃煮	食パン いちご ポトフ オムレツ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(白菜、えのき) 高野豆腐の含め煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(チンゲン菜、油揚げ) 玉ねぎの含め煮 ゆずみそ	青菜粥 じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 425kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.7g 炭水化物 64.9g 食塩 1.4g	エネルギー 345kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.7g 炭水化物 69.7g 食塩 1.8g	エネルギー 422kcal 蛋白質 10.4g 脂質 10.6g 炭水化物 65.6g 食塩 1.5g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.9g 炭水化物 67.9g 食塩 1.8g	エネルギー 360kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.4g 炭水化物 68.4g 食塩 1.5g	エネルギー 387kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.6g 炭水化物 71.4g 食塩 2g	エネルギー 367kcal 蛋白質 13.5g 脂質 7.8g 炭水化物 60.8g 食塩 2.3g	エネルギー 361kcal 蛋白質 11.4g 脂質 3.7g 炭水化物 68.2g 食塩 1.3g	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.6g 脂質 5.3g 炭水化物 71.1g 食塩 1.3g	エネルギー 367kcal 蛋白質 13g 脂質 5g 炭水化物 65.6g 食塩 1.3g
昼食	小えびと塩昆布の炊き込みご飯 若竹汁 和風オムレツ 南瓜の含め煮 マンゴー缶	コーンピラフ コンソメスープ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 牛乳プリン ブルーベリー	米飯160g 野菜わん サバの香り味噌焼き ほうれん草のお浸し りんご缶	ビビンバ丼 わんたんスープ 肉団子 メロンムース	米飯160g 味噌汁(カブ、油揚げ) 鶏つくねの照り焼き さつま芋のはちみつ煮 いんげんとコーンのサラダ	メロンパンとミルクロール ミートボールシチュー パンプキンサラダ 紅茶豆乳プリン	米飯160g 味噌汁(麩、三つ葉) ブリの照り焼き ひじきの5品目サラダ みかん缶	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) 白身魚のフライ 里芋まんじゅう 菜の花の辛子和え	スパゲティナーポリタン もやしときのこのスープ ハンバーグ コーヒーゼリー	米飯160g 麩のすまし汁 赤魚のピリ辛たいみそ焼き キャベツ塩昆布和え ぶどうムース
栄養価	エネルギー 478kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.1g 炭水化物 82.7g 食塩 2.1g	エネルギー 591kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.1g 炭水化物 85.8g 食塩 2.3g	エネルギー 572kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.1g 炭水化物 72.7g 食塩 2.2g	エネルギー 563kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.7g 炭水化物 67.9g 食塩 2.2g	エネルギー 623kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16g 炭水化物 92.4g 食塩 2.1g	エネルギー 579kcal 蛋白質 16.3g 脂質 28g 炭水化物 65.2g 食塩 2.7g	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.2g 炭水化物 75.6g 食塩 1.9g	エネルギー 532kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.4g 炭水化物 85g 食塩 2g	エネルギー 526kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.2g 炭水化物 63.4g 食塩 2.6g	エネルギー 416kcal 蛋白質 19.6g 脂質 3.6g 炭水化物 73g 食塩 1.4g
おやつ	初雁	カスタードケーキ	苺のムース	リングドーナツ ロールケーキ	いちごカステラ	おたのしみ	おたのしみ	ヨーグルトケーキ	桜餅風生菓子	ホットケーキ
夕食	米飯160g あさりとアスパラのスープ チキンソテー 玉ねぎソス きゅうりとわかめの柚子和え 昆布佃煮	米飯160g 味噌汁(南瓜、大根葉) 豆腐のそぼろあんかけ スパゲティーサラダ しば漬け	麦ご飯 味噌汁(しめじ、えのき) 治部煮 菜の花と小海老の和え物 昆布豆	米飯160g 味噌汁(じゃがいも、しいたけ) 鯖のゆうあん焼き ブロッコリーの胡麻和え 赤かっぱ漬け	米飯160g 味噌汁(はんぺん、ねぎ) 豚肉カレー醤油焼き もやしとチンゲン菜生姜和え しその実漬け	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、小松菜) 白身魚の酒蒸し 大根サラダ 高菜炒め	米飯160g 味噌汁(豆腐、なめこ) 鶏肉の梅風味蒸 オクラのおろし和え たくあん漬け	米飯160g そうめんすまし汁 カレーのゴマ味噌焼き ほうれん草の辛子和え さくら漬け	米飯160g ニラたまごスープ 豚肉の中華風みそ煮 中華風和え物 マンゴー缶	麦ご飯 あさりの味噌汁(7割、刺し身) 酒蒸し鶏 南瓜の含め煮 しその実漬け
栄養価	エネルギー 457kcal 蛋白質 24.1g 脂質 5.2g 炭水化物 70.8g 食塩 2.1g	エネルギー 538kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.2g 炭水化物 79.5g 食塩 2.5g	エネルギー 526kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13g 炭水化物 76.1g 食塩 2.2g	エネルギー 465kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.1g 炭水化物 71.3g 食塩 1.8g	エネルギー 458kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.4g 炭水化物 68.1g 食塩 2.4g	エネルギー 438kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.2g 炭水化物 66.9g 食塩 2.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.7g 炭水化物 71g 食塩 2.6g	エネルギー 417kcal 蛋白質 21.9g 脂質 6.1g 炭水化物 66.3g 食塩 2.3g	エネルギー 520kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.8g 炭水化物 74.6g 食塩 1.9g	エネルギー 547kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.3g 炭水化物 76.3g 食塩 2.5g
合計	エネルギー 1360kcal 蛋白質 55.6g 脂質 23g 炭水化物 218.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 46.7g 脂質 36g 炭水化物 235g 食塩 6.6g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 55.7g 脂質 43.7g 炭水化物 214.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 52.4g 脂質 30.7g 炭水化物 207.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 52.2g 脂質 29.8g 炭水化物 228.9g 食塩 6g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 48.1g 脂質 40.8g 炭水化物 203.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 59.8g 脂質 35.7g 炭水化物 207.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1310kcal 蛋白質 49.7g 脂質 23.2g 炭水化物 219.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 57.1g 脂質 39.3g 炭水化物 209.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 55.9g 脂質 23.9g 炭水化物 214.9g 食塩 5.2g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～4月29日は昭和の日です～

「昭和の日」は、内閣府が定めた国民の祝日の1つで、『激動の日々を経て復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす』と記されています。大きく変動した昭和を振り返り、現在の平和な日々があることから昭和に思いを馳せ、今日の生活に感謝をしようという意味があるとされています。4月29日はもともと昭和天皇の誕生日でしたが、昭和天皇が自然を愛していたことから、「みどりの日」へ変わり、2007年祝日法が改正され4月29日を「昭和の日」、5月4日を「みどりの日」としました。