



4月提供メニュー



SHIDAX
未来の子供たちのために

	月	火 1 Aメニュー	水 2 Bメニュー	木 3 Cメニュー	金 4 Dメニュー	土 5 Eメニュー	日 6 Fメニュー	
朝食		ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グリルチーズチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 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 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト	
	栄養価	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 670kcal タンパク質 19.0g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 617kcal タンパク質 19.0g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.0g
昼食		ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリング スパゲッティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ	ごはん 味噌汁 牛フリコギ炒め マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生姜焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんこんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ	
	栄養価	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 41.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 31.7g 脂質 30.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.6g
夕食		ごはん 味噌汁 ハンバーグデミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごぼうと水菜のサラダ 高根菜とさくらげの中華和え 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんこんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え 漬物 ゼリー
	栄養価	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 815kcal タンパク質 28.5g 脂質 31.9g 食塩相当量 4.2g

	7 Aメニュー	8 Bメニュー	9 Cメニュー	10 Dメニュー	11 Eメニュー	12 Fメニュー	13 Aメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グリルチーズチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 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 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト
	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 670kcal タンパク質 19.0g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 620kcal タンパク質 19.0g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.7g
昼食	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリング スパゲッティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ	ごはん 味噌汁 牛フリコギ炒め マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生姜焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんこんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリング スパゲッティサラダ フルーツ
	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 41.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 31.7g 脂質 30.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.6g
夕食	ごはん 味噌汁 ハンバーグデミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごぼうと水菜のサラダ 高根菜とさくらげの中華和え 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんこんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え 漬物 エクレア
	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 815kcal タンパク質 28.5g 脂質 31.9g 食塩相当量 4.2g

	14 Bメニュー	15 Cメニュー	16 Dメニュー	17 Eメニュー	18 Fメニュー	19 Aメニュー	20 Bメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グリルチーズチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 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 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 670kcal タンパク質 19.0g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 670kcal タンパク質 19.0g 脂質 19.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.1g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ	ごはん 味噌汁 牛フリコギ炒め マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生姜焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんこんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリング スパゲッティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ
	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 41.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 31.7g 脂質 30.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごぼうと水菜のサラダ 高根菜とさくらげの中華和え 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんこんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグデミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごぼうと水菜のサラダ 高根菜とさくらげの中華和え 漬物 ゼリー
	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g

	21 Cメニュー	22 Dメニュー	23 Eメニュー	24 Fメニュー	25 Aメニュー	26 Bメニュー	27 Cメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 グリルチーズチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 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 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアラムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グリルチーズチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 670kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 617kcal タンパク質 19.0g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 652kcal タンパク質 29.6g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.5g
昼食	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生姜焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんごんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリング スパゲッティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペーパーソテー ナポリタン フルーツ	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め マカロニサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 41.6g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 26.3g 脂質 39.4g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 41.6g 食塩相当量 3.3g
夕食	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し ゼリー	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんごんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 ブルーチェ	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグ・テミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごぼうと水菜のサラダ 青梗菜ときくらげの中華和え プリン	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー
栄養価	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 815kcal タンパク質 21.9g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 961kcal タンパク質 44.2g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g

	28 Dメニュー	29 Eメニュー	30 Fメニュー				
朝食	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 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 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト				
栄養価	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 670kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 617kcal タンパク質 19.0g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.0g				
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生姜焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんごんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ				
栄養価	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 26.3g 脂質 39.4g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.6g				
夕食	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんごんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 ブルーチェ	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え ゼリー				
栄養価	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 815kcal タンパク質 21.9g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 961kcal タンパク質 44.2g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.4g				

朝食							
栄養価							
昼食							
栄養価							
夕食							
栄養価							