



3月提供メニュー



SHIDA X
未来の子供たちのために

	月	火	水	木	金	土	日
							1 Aメニュー
朝食							ごはん 味噌汁 ウインナー&チキンナゲット 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価							エネルギー 702kcal タンパク質 23.2g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g
昼食							ごはん コンソメスープ ビーフカレー 小松菜とツナの和え物 フルーツ
栄養価							エネルギー 750kcal タンパク質 23.1g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.6g
夕食							ごはん 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き さつま芋サラダ 白菜と菜の花のお浸し 漬物 米粉ドッグ
栄養価							エネルギー 936kcal タンパク質 35.3g 脂質 30.4g 食塩相当量 3.3g
	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 Aメニュー	8 Bメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツマトソース ひじきと豆のサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー マカロニサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 マスのレモンペッパー焼き ビーフソテー 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 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 737kcal タンパク質 22.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 756kcal タンパク質 31.9g 脂質 28.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 658kcal タンパク質 21.9g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 661kcal タンパク質 24.2g 脂質 16.3g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 640kcal タンパク質 27.6g 脂質 13.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 702kcal タンパク質 23.2g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 737kcal タンパク質 22.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 4.0g
昼食	ごはん 味噌汁 カツオカツ&白身魚フライ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のボン酢炒め カリフラワーのマヨ醤油和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐千りマヨソース ほうれん草の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ハンバーググレイビーソース ラタトゥイユ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 白菜のおかか和え フルーツ	ごはん 味噌汁 コンソメスープ ビーフカレー 小松菜とツナの和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツ&白身魚フライ スパゲティサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 887kcal タンパク質 22.1g 脂質 29.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 816kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 926kcal タンパク質 32.6g 脂質 46.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 748kcal タンパク質 23.8g 脂質 13.3g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 680kcal タンパク質 31.1g 脂質 13.4g 食塩相当量 3.2+1g	エネルギー 750kcal タンパク質 31.1g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 887kcal タンパク質 22.1g 脂質 29.7g 食塩相当量 3.1g
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉と春雨の韓国炒め 春巻き ほうれん草のナムル 漬物 アイス風デザート	ごはん 味噌汁 揚げ餃子のチリソース 枝豆ポテトサラダ 蒸し鶏の旨塩豆腐 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 ホッケの黒胡椒焼き ビーマン肉詰めフライ 切干大根の煮物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー生差炒め 五目煮豆 小松菜のごま和え 漬物 フリソ	ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ チンゲン菜のごま浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き さつま芋サラダ 白菜と菜の花のお浸し 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉と春雨の韓国炒め 春巻き ほうれん草のナムル 漬物 アイス風デザート
栄養価	エネルギー 1046kcal タンパク質 25.0g 脂質 37.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1021kcal タンパク質 30.7g 脂質 35.5g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 873kcal タンパク質 41.2g 脂質 20.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 821kcal タンパク質 35.0g 脂質 16.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 962kcal タンパク質 28.3g 脂質 33.4g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 936kcal タンパク質 35.3g 脂質 30.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1046kcal タンパク質 25.0g 脂質 37.3g 食塩相当量 4.5g
	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	14 Bメニュー	15 Cメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツマトソース ひじきと豆のサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー マカロニサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 マスのレモンペッパー焼き ビーフソテー 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 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 756kcal タンパク質 31.9g 脂質 28.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 658kcal タンパク質 21.9g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 661kcal タンパク質 24.2g 脂質 16.3g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 640kcal タンパク質 27.6g 脂質 13.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 702kcal タンパク質 23.2g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 737kcal タンパク質 22.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 756kcal タンパク質 31.9g 脂質 28.1g 食塩相当量 3.9g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のボン酢炒め カリフラワーのマヨ醤油和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐千りマヨソース ほうれん草の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ハンバーググレイビーソース ラタトゥイユ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 白菜のおかか和え フルーツ	ごはん 味噌汁 コンソメスープ ビーフカレー 小松菜とツナの和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツ&白身魚フライ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のボン酢炒め カリフラワーのマヨ醤油和え フルーツ
栄養価	エネルギー 816kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 926kcal タンパク質 32.6g 脂質 46.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 748kcal タンパク質 23.8g 脂質 13.3g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 680kcal タンパク質 31.1g 脂質 13.4g 食塩相当量 3.2+1g	エネルギー 750kcal タンパク質 31.1g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 887kcal タンパク質 22.1g 脂質 29.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 816kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.8g 食塩相当量 4.0g
夕食	ごはん 味噌汁 揚げ餃子のチリソース 枝豆ポテトサラダ 蒸し鶏の旨塩豆腐 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 ホッケの黒胡椒焼き ビーマン肉詰めフライ 切干大根の煮物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー生差炒め 五目煮豆 小松菜のごま和え 漬物 フリソ	ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ チンゲン菜のごま浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き さつま芋サラダ 白菜と菜の花のお浸し 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉と春雨の韓国炒め 春巻き ほうれん草のナムル 漬物 アイス風デザート	ごはん 味噌汁 揚げ餃子のチリソース 枝豆ポテトサラダ 蒸し鶏の旨塩豆腐 漬物 エクレア
栄養価	エネルギー 1021kcal タンパク質 30.7g 脂質 35.5g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 873kcal タンパク質 41.2g 脂質 20.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 821kcal タンパク質 35.0g 脂質 16.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 962kcal タンパク質 28.3g 脂質 33.4g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 936kcal タンパク質 35.3g 脂質 30.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1046kcal タンパク質 25.0g 脂質 37.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1021kcal タンパク質 30.7g 脂質 35.5g 食塩相当量 3.9g

	16	17	18	19	20	21	22
	Dメニュー	Eメニュー	Fメニュー	Aメニュー	Bメニュー	Cメニュー	Dメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツトマトソース ひじきと豆のサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソーテ マカロニサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 マスのレモンベーパー焼き ビーフンソーテ 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 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツトマトソース ひじきと豆のサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 658kcal タンパク質 21.9g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 661kcal タンパク質 24.2g 脂質 16.3g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 640kcal タンパク質 27.6g 脂質 13.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 702kcal タンパク質 23.2g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 737kcal タンパク質 22.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 756kcal タンパク質 31.9g 脂質 28.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 658kcal タンパク質 21.9g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.3g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏唐チリマヨソース ほうれん草の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ハンバーグクレイビソース ラタトゥイユ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 白菜のおかか和え フルーツ	ごはん コンソメスープ ビーフカレー 小松菜とツナの和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツ & 白身魚フライ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のボン酢炒め カリフラワーのマヨ醤油和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐チリマヨソース ほうれん草の和え物 フルーツ
栄養価	エネルギー 926kcal タンパク質 32.6g 脂質 46.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 748kcal タンパク質 23.8g 脂質 13.3g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 680kcal タンパク質 31.1g 脂質 13.4g 食塩相当量 3.2+1g	エネルギー 750kcal タンパク質 23.1g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 887kcal タンパク質 22.1g 脂質 29.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 816kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 926kcal タンパク質 32.6g 脂質 46.6g 食塩相当量 5.3g
夕食	ごはん 味噌汁 ホッケの黒胡椒焼き ビーマン肉詰めフライ 切干大根の煮物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー生巻炒め 五目煮豆 小松菜のごま和え 漬物 フリン	ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ チンゲン菜のごま浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き さつま芋サラダ 白菜と菜の花のお浸し 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉と春雨の韓国炒め 春巻き ほうれん草のナムル 漬物 アイス風デザート	ごはん 味噌汁 揚げ餃子のチリソース 枝豆ポテトサラダ 蒸し鶏の旨塩豆腐 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 ホッケの黒胡椒焼き ビーマン肉詰めフライ 切干大根の煮物 漬物 クリームコンフェ
栄養価	エネルギー 873kcal タンパク質 41.2g 脂質 20.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 821kcal タンパク質 35.0g 脂質 16.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 962kcal タンパク質 28.3g 脂質 33.4g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 936kcal タンパク質 35.3g 脂質 30.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1046kcal タンパク質 25.0g 脂質 37.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1021kcal タンパク質 30.7g 脂質 35.5g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 873kcal タンパク質 41.2g 脂質 20.6g 食塩相当量 5.4g

	23	24	25	26	27	28	29
朝食							
栄養価							
昼食							
栄養価							
夕食							
栄養価							

	30	31					
朝食							
栄養価							
昼食							
栄養価							
夕食							
栄養価							