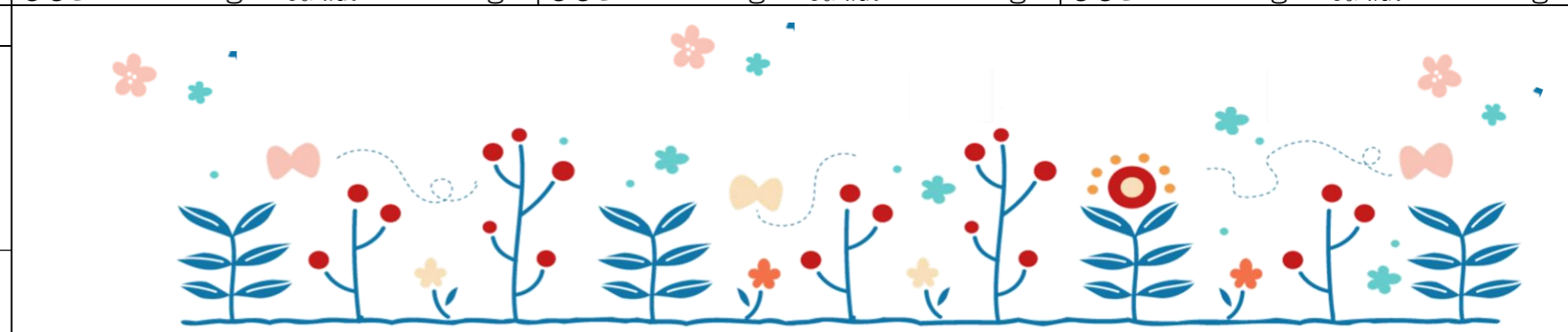



こんだてひょう  
あらかわせいかつじっしゅうじょ

2024ねん4がつ

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  |
|--|---|---|--|--|
| 1  | 2   | 3   | 4  | 5  |
| チキンカレーライス<br>コンソメスープ<br>だいこんサラダ<br>フルーツポンチ   | ごはん<br>みそしる(なめこ)<br>さばのしおやき<br>ひじきののもの<br>ポテトサラダ  | ごはん<br>みそしる(ねぎ)<br>ぶたにくのしょうがやき<br>なすのいためもの<br>なのはなおひたし                                | ごはん<br>ちゅうかふうスープ<br>とうふときのこのたまごとじ<br>ブリコッリーのドレッシングあえ<br>みかんのシロップづけ | ごはん<br>みそしる(あぶらあげ)<br>とりにくのチリソース<br>ほうれんそうのナムル<br>わかめサラダ |
| えねるぎ- 626 kcal 21.3 g<br>I礼拝- 14.4 g<br>ししつ 3.2 g                                  | えねるぎ- 619 kcal 27.2 g<br>I礼拝- 22.1 g<br>ししつ 3.4 g   | えねるぎ- 575 kcal 27.2 g<br>I礼拝- 13.9 g<br>ししつ 2.8 g                                     | えねるぎ- 552 kcal 26.3 g<br>I礼拝- 13.3 g<br>ししつ 2.5 g                  | えねるぎ- 567 kcal 29.8 g<br>I礼拝- 13.7 g<br>ししつ 3.7 g        |
| 8  | 9   | 10  | 11   | 12   |
| ごはん<br>はるさめスープ<br>ぶたにくのカラフルいため<br>オムレツ<br>きゅうりのしおこんぶあえ                             | ごはん<br>チンゲンサイのスープ<br>マーボードウフ<br>ちゅうかふうはるさめサラダ<br>あんにんどうふ  | ごはん<br>みそしる(きゃべつ)<br>さけのしおこうじやき<br>さといものものにもの<br>ごぼうサラダ                               | ごはん<br>みそしる(きぬさや)<br>ぶたにくのねぎみそいため<br>なすのにびたし<br>はくさいのごまあえ          | ごもくちらし<br>すましじる(ふ)<br>かぼちゃととりにくのものにもの<br>いちご             |
| えねるぎ- 618 kcal 23.5 g<br>I礼拝- 19.6 g<br>ししつ 2.7 g                                  | えねるぎ- 614 kcal 26.2 g<br>I礼拝- 20.3 g<br>ししつ 2.4 g   | えねるぎ- 568 kcal 25.5 g<br>I礼拝- 12.5 g<br>ししつ 2.7 g                                     | えねるぎ- 619 kcal 23.8 g<br>I礼拝- 21.1 g<br>ししつ 2.6 g                  | えねるぎ- 572 kcal 29.6 g<br>I礼拝- 7.2 g<br>ししつ 3.4 g         |
| 15   | 16  | 17  | 18   | 19   |
| ごはん<br>みそしる(しめじ)<br>とうふハンバーグ<br>れんこんのあまからいため<br>ほうれんそうのおひたし                        | たけのこごはん<br>みそしる(もやし)<br>さけのごまみそやき<br>かぼちゃのものにもの<br>きんときまめ   | ごはん<br>みそしる(さといも・ねぎ)<br>とりにくのマーマレードやき<br>チンゲンサイのいためもの<br>マカロニサラダ                      | ごはん<br>みそしる(だいこん)<br>アジフライ<br>きんぴらごぼう<br>きゅうりとあまずしょうがのあえもの         | ごはん<br>ちゅうかふうごまスープ<br>チンジャオロースー<br>かにしゅうまい<br>もやしのあまずあえ  |
| えねるぎ- 562 kcal 18.1 g<br>I礼拝- 15.2 g<br>ししつ 2.8 g                                  | えねるぎ- 605 kcal 33.6 g<br>I礼拝- 11.2 g<br>ししつ 3.8 g   | えねるぎ- 610 kcal 29.7 g<br>I礼拝- 15.4 g<br>ししつ 3.1 g                                     | えねるぎ- 590 kcal 23.5 g<br>I礼拝- 15.8 g<br>ししつ 2.8 g                  | えねるぎ- 607 kcal 26.9 g<br>I礼拝- 17.4 g<br>ししつ 3.0 g        |
| 22   | 23  | 24  | 25   | 26   |
| ごはん<br>みそしる(たまねぎ)<br>ほきのバターじょうゆやき<br>やさいのトマトに<br>さつまいもサラダ                          | ごはん<br>トマトスープ<br>シャリアピンハンバーグ<br>ピーマンソテー<br>ブロッコリーサラダ  | ごはん<br>すましじる(はんぺん)<br>さばのみそに<br>やさしいため<br>とうふサラダ                                      | ナポリタン<br>やさいスープ<br>たまごサラダ<br>ヨーグルト                                 | ごはん<br>みそしる(ほうれんそう)<br>たらのパンこやき<br>ジャーマンポテト<br>トマトサラダ    |
| えねるぎ- 581 kcal 23.8 g<br>I礼拝- 12.5 g<br>ししつ 2.9 g                                  | えねるぎ- 581 kcal 23.4 g<br>I礼拝- 13.5 g<br>ししつ 3.1 g   | えねるぎ- 558 kcal 27.5 g<br>I礼拝- 16.1 g<br>ししつ 3.4 g                                     | えねるぎ- 627 kcal 25.0 g<br>I礼拝- 20.5 g<br>ししつ 3.7 g                  | えねるぎ- 563 kcal 26.8 g<br>I礼拝- 14.2 g<br>ししつ 3.4 g        |
| 29日  | 30日   |  |  |  |
|  | ごはん<br>みそしる(だいこん)<br>とりにくのソースやき<br>さといものいために<br>アスパラのマヨネーズあえ<br>えねるぎ- 552 kcal 28.0 g<br>I礼拝- 13.3 g<br>ししつ 2.8 g |   |  |  |