

mon		tue		wed		thu		fri																																									
27		28		29		30		1																																									
 エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal								八十八夜献立 ・牛乳 ・ご飯 ・ピーマンの肉づめ ・和風ツナサラダ ・若竹汁 ・抹茶プリン <table><tr><td>エネルギー</td><td>712 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.9 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>23.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td></tr></table>		エネルギー	712 kcal	たんぱく質	29.9 g	脂質	23.6 g	食塩相当量	2.4 g																																
エネルギー	712 kcal																																																
たんぱく質	29.9 g																																																
脂質	23.6 g																																																
食塩相当量	2.4 g																																																
4		5		6		7		8																																									
みどりの日 		こどもの日 		振替休日 		・牛乳 ・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・きのこの当座煮 ・茎わかめサラダ ・大根と豆腐のみそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>729 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.1 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.2 g</td></tr></table>		エネルギー	729 kcal	たんぱく質	31.2 g	脂質	25.1 g	食塩相当量	3.2 g	・牛乳 ・五目あんかけ焼きそば ・大根とツナのマヨサラダ ・フルーツポンチ <table><tr><td>エネルギー</td><td>714 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>33.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>27.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3 g</td></tr></table>		エネルギー	714 kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	27.2 g	食塩相当量	3.3 g																								
エネルギー	729 kcal																																																
たんぱく質	31.2 g																																																
脂質	25.1 g																																																
食塩相当量	3.2 g																																																
エネルギー	714 kcal																																																
たんぱく質	33.2 g																																																
脂質	27.2 g																																																
食塩相当量	3.3 g																																																
11		12		13		14		15																																									
世界の料理 ジャマイカ ・牛乳 ・チーズパン ・ジャークチキン ・いか入りセビーチェ ・カレー風味スープ ・コーヒーゼリー <table><tr><td>エネルギー</td><td>775 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>38.1 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>31.9 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.6 g</td></tr></table>		エネルギー	775 kcal	たんぱく質	38.1 g	脂質	31.9 g	食塩相当量	2.6 g	・牛乳 ・ご飯 ・白身魚の野菜あんかけ ・のり塩粉ふき芋 ・小松菜と豆腐のみそ汁 ・河内晩柑 <table><tr><td>エネルギー</td><td>739 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>32.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr></table>		エネルギー	739 kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	17.8 g	食塩相当量	2.5 g	・牛乳 ・ご飯 ・豚キムチ炒め ・切干大根のナムル ・卵入りわかめスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>735 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>32.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22.3 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr></table>		エネルギー	735 kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	22.3 g	食塩相当量	3.5 g	・牛乳 ・ご飯 ・魚のねぎみそ焼き ・野菜の生姜酢和え ・アスパラガスの白和え ・すまし汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>665 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>35.7 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>15.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td></tr></table>		エネルギー	665 kcal	たんぱく質	35.7 g	脂質	15.6 g	食塩相当量	2.7 g	・牛乳 ・山菜ごはん ・揚げ出し豆腐の ごまだれがけ ・しらすあえ ・大根とわかめのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>863 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.7 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>33.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.8 g</td></tr></table>		エネルギー	863 kcal	たんぱく質	29.7 g	脂質	33.6 g	食塩相当量	3.8 g
エネルギー	775 kcal																																																
たんぱく質	38.1 g																																																
脂質	31.9 g																																																
食塩相当量	2.6 g																																																
エネルギー	739 kcal																																																
たんぱく質	32.2 g																																																
脂質	17.8 g																																																
食塩相当量	2.5 g																																																
エネルギー	735 kcal																																																
たんぱく質	32.2 g																																																
脂質	22.3 g																																																
食塩相当量	3.5 g																																																
エネルギー	665 kcal																																																
たんぱく質	35.7 g																																																
脂質	15.6 g																																																
食塩相当量	2.7 g																																																
エネルギー	863 kcal																																																
たんぱく質	29.7 g																																																
脂質	33.6 g																																																
食塩相当量	3.8 g																																																
18		19		20		21		22																																									
・牛乳 ・ご飯 ・ししゃものカレー揚げ ・野菜のからしあえ ・高野豆腐の卵とじ ・沢煮椀 <table><tr><td>エネルギー</td><td>689 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>32.4 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td></tr></table>		エネルギー	689 kcal	たんぱく質	32.4 g	脂質	22.2 g	食塩相当量	2.3 g	・牛乳 ・チキンカレーライス ・水菜サラダ ・パイナップル <table><tr><td>エネルギー</td><td>807 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.0 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>23.8 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td></tr></table>		エネルギー	807 kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	23.8 g	食塩相当量	2.4 g	・牛乳 ・高菜そぼろ丼 ・ちりめんじゃこごま和え ・けんちん汁 ・はっさく <table><tr><td>エネルギー</td><td>737 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.7 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.5 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr></table>		エネルギー	737 kcal	たんぱく質	31.7 g	脂質	24.5 g	食塩相当量	2.9 g	まごわやさしい メニュー ・牛乳 ・ご飯 ・魚のニラみそ焼き ・昆布豆 ・ひじきのごま梅酢和え ・五目野菜汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>754 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>37 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>23.8 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr></table>		エネルギー	754 kcal	たんぱく質	37 g	脂質	23.8 g	食塩相当量	2.5 g	・牛乳 ・肉南蛮うどん ・豆腐の香味だれがけ ・おろしおひたし <table><tr><td>エネルギー</td><td>704 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.5 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>29.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.8 g</td></tr></table>		エネルギー	704 kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	29.7 g	食塩相当量	3.8 g
エネルギー	689 kcal																																																
たんぱく質	32.4 g																																																
脂質	22.2 g																																																
食塩相当量	2.3 g																																																
エネルギー	807 kcal																																																
たんぱく質	24.0 g																																																
脂質	23.8 g																																																
食塩相当量	2.4 g																																																
エネルギー	737 kcal																																																
たんぱく質	31.7 g																																																
脂質	24.5 g																																																
食塩相当量	2.9 g																																																
エネルギー	754 kcal																																																
たんぱく質	37 g																																																
脂質	23.8 g																																																
食塩相当量	2.5 g																																																
エネルギー	704 kcal																																																
たんぱく質	29.5 g																																																
脂質	29.7 g																																																
食塩相当量	3.8 g																																																
25		26		27		28		29																																									
・牛乳 ・ご飯 ・生揚げの味噌炒め ・もやしとわかめの中華和え ・杏仁ゼリー <table><tr><td>エネルギー</td><td>826 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>34.4 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>29.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr></table>		エネルギー	826 kcal	たんぱく質	34.4 g	脂質	29.2 g	食塩相当量	2.5 g	・牛乳 ・ご飯 ・さばの竜田揚げ ・磯和え ・人参のきんぴら ・おふのすまし汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>767 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>36.5 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>28.8 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr></table>		エネルギー	767 kcal	たんぱく質	36.5 g	脂質	28.8 g	食塩相当量	2.8 g	・牛乳 ・ガーリックライス ・鶏肉のハニーマスター ・ジャーマンポテト ・コールスローサラダ ・きのこのスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>749 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr></table>		エネルギー	749 kcal	たんぱく質	29.8 g	脂質	25 g	食塩相当量	3.4 g	奈良県郷土料理 ・牛乳 ・奈良茶飯 ・ひき肉入り卵焼き ・のっぺ ・飛鳥汁 ・りんご <table><tr><td>エネルギー</td><td>751 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>30.5 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>23.9 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.2 g</td></tr></table>		エネルギー	751 kcal	たんぱく質	30.5 g	脂質	23.9 g	食塩相当量	3.2 g	・牛乳 ・フレンチトースト ・ビーンズシチュー ・アーモンドサラダ ・かんきつ類 <table><tr><td>エネルギー</td><td>839 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>33.5 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>34.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td></tr></table>		エネルギー	839 kcal	たんぱく質	33.5 g	脂質	34.7 g	食塩相当量	1.9 g
エネルギー	826 kcal																																																
たんぱく質	34.4 g																																																
脂質	29.2 g																																																
食塩相当量	2.5 g																																																
エネルギー	767 kcal																																																
たんぱく質	36.5 g																																																
脂質	28.8 g																																																
食塩相当量	2.8 g																																																
エネルギー	749 kcal																																																
たんぱく質	29.8 g																																																
脂質	25 g																																																
食塩相当量	3.4 g																																																
エネルギー	751 kcal																																																
たんぱく質	30.5 g																																																
脂質	23.9 g																																																
食塩相当量	3.2 g																																																
エネルギー	839 kcal																																																
たんぱく質	33.5 g																																																
脂質	34.7 g																																																
食塩相当量	1.9 g																																																

予約開放日
4/1(水)

予約締切日
4/17(金)

予約開放日
4/1(水)予約締切日
4/17(金)

※食材の納入状況等により献立内容が変更になる場合があります。

※予約開放日から予約締切日の間で予約することができます。

※変更がある場合(追加またはキャンセル)は、予約開放日から予約締切日前に自分で予約の変更をしてください。