

|    | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日         | 木曜日  | 金曜日  |
|----|--|--|-------------|--|--|
|    | 10 成人の日  | 11   | 12 お家からのお弁当 | 13   | 14   |
| 昼食 |  | ゆかりごはん、<br>大根と車麩の煮物、<br>蕪の麴ドレッシングサラダ、<br>園の味噌汁   |             | キヌアご飯、<br>きのこカレー、<br>人参ドレッシングサラダ<br>(キャベツ・じゃこ)<br>マーラーカオ | 蓮根ご飯、<br>鮭の塩焼き、<br>青菜の胡麻和え、<br>味噌けんちん汁       |
|    |  |  |             |  |  |
|    | 17   | 18   | 19 お家からのお弁当 | 20   | 21   |
| 昼食 | ゆかりごはん、<br>豚肉とさつまいもの甘酢炒め、<br>大根とキャベツの豆腐ドレッシングサ<br>ラダ、<br>長ネギの味噌汁 | 小豆ご飯、<br>じゃこ入り切干大根の煮物、<br>白和え、<br>園の味噌汁          |             | 生姜ご飯、<br>鶏の俵蒸し、<br>蕪の胡麻和え、<br>おろし蓮根スープ                   | 蓮根青菜ご飯、<br>豆腐のきのこ餡、<br>青菜と大根の磯辺和え、<br>春雨スープ  |
|    |  |  |             |  |  |
|    | 24   | 25   | 26 お家からのお弁当 | 27   | 28   |
| 昼食 | わかめご飯、<br>大根と車麩の煮物、<br>青菜の海苔和え、園の味噌汁                             | きびご飯、<br>季節の魚のきのこ蒸し、<br>納豆和え(おろし・青菜)、<br>長ネギの味噌汁 |             | 中華ご飯、<br>蓮根の中華炒め、<br>春雨サラダ、<br>ニラスープ                     | 切り干し大根ご飯、<br>治部煮、<br>納豆和え(青菜・じゃこ)、<br>海藻の味噌汁 |
|    |  |  |             |  |  |
|    | 31   |  |             |  |  |
| 昼食 | 梅じゃこご飯、<br>豚肉とさつまいもの甘酢炒め、<br>白菜の豆乳マヨネーズサラダ、<br>ニラの味噌汁            |  |             |  |  |
|    |  |  |             |  |  |

葉っぱの表示基準が  
変わりました。

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが  
変更になる場合がございます。

※ このマークがある日は、  
スプーンを持ってきてください。

| 平均栄養価          |              |
|----------------|--------------|
| エネルギー：450 kcal | たんぱく質：14.8 g |
| 脂 質：15.1 g     | カルシウム：308 mg |
| 食物繊維：6.4 g     | 食塩相当量：1.9 g  |

★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を葉っぱの  
マークで表示しています。

4つ → 95% 使用 以上 3つ → 80~95% 使用  
2つ → 50~80% 使用 1つ → 50%以下