



1 (月) 肉団子のソース炒め  
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	131	kcal
蛋白質	3.8 g	脂質 6.8 g
炭水化物	13.4 g	食塩相当量 1.5 g

2 (火) 大根の千切煮  
若芽の酢味噌和え

エネルギー	90	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 3.1 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 1.2 g

3 (水) 白菜と麩の玉子とし  
昆布の佃煮

エネルギー	101	kcal
蛋白質	1.9 g	脂質 5.4 g
炭水化物	12.8 g	食塩相当量 1.2 g

4 (木) 牛肉と根菜の煮物  
メンマの中華和え

エネルギー	137	kcal
蛋白質	4.1 g	脂質 6.6 g
炭水化物	15.4 g	食塩相当量 1.8 g

5 (金) 温泉玉子  
ふきの煮物

エネルギー	119	kcal
蛋白質	4.6 g	脂質 6.3 g
炭水化物	10.7 g	食塩相当量 1.5 g

6 (土) 五色煮豆  
大根とひじきの煮物

エネルギー	118	kcal
蛋白質	3.4 g	脂質 5.2 g
炭水化物	15.6 g	食塩相当量 1.5 g

7 (日) 野菜の味噌風味  
白花豆煮

エネルギー	124	kcal
蛋白質	3.4 g	脂質 3.1 g
炭水化物	21.3 g	食塩相当量 1.1 g

8 (月) 豚すき  
一夜漬

エネルギー	73	kcal
蛋白質	2.1 g	脂質 2.6 g
炭水化物	11.2 g	食塩相当量 1.4 g

9 (火) 切干大根と小松菜の煮物  
ひじき煮

エネルギー	76	kcal
蛋白質	0.8 g	脂質 3.8 g
炭水化物	10.9 g	食塩相当量 1.1 g

10 (水) フロッコリーと鶏肉の煮物  
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	123	kcal
蛋白質	3.8 g	脂質 7.1 g
炭水化物	10.0 g	食塩相当量 1.3 g

11 (木) えんどう豆とベーコン炒め  
若芽とパインの酢の物

エネルギー	87	kcal
蛋白質	2.5 g	脂質 3.2 g
炭水化物	12.4 g	食塩相当量 1.4 g

12 (金) 肉団子の甘酢煮  
一夜漬

エネルギー	105	kcal
蛋白質	2.6 g	脂質 4.8 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.5 g

13 (土) 豚肉と大根の煮物  
若芽のゴマ酢和え

エネルギー	102	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 4.2 g
炭水化物	12.9 g	食塩相当量 1.2 g

14 (日) 牛肉と根菜の煮物  
昆布の佃煮

エネルギー	143	kcal
蛋白質	4.0 g	脂質 6.9 g
炭水化物	17.5 g	食塩相当量 1.5 g

15 (月) きのこの玉子とし  
法蓮草とハムのマリネ

エネルギー	96	kcal
蛋白質	4.7 g	脂質 4.0 g
炭水化物	11.2 g	食塩相当量 1.6 g

16 (火) 豚すき  
切干大根煮

エネルギー	93	kcal
蛋白質	3.3 g	脂質 3.4 g
炭水化物	12.4 g	食塩相当量 1.4 g

17 (水) 鶏大根の味噌煮  
薩摩芋と切昆布の煮物

エネルギー	87	kcal
蛋白質	3.6 g	脂質 2.6 g
炭水化物	13.4 g	食塩相当量 1.6 g

18 (木) 温泉玉子  
竹輪の五色きんぴら

エネルギー	139	kcal
蛋白質	6.0 g	脂質 7.0 g
炭水化物	11.6 g	食塩相当量 1.7 g

19 (金) 五目豆腐煮  
野菜の三杯酢

エネルギー	99	kcal
蛋白質	2.1 g	脂質 4.3 g
炭水化物	13.6 g	食塩相当量 1.5 g

20 (土) 鶏団子の中華風  
一夜漬

エネルギー	77	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 2.8 g
炭水化物	10.4 g	食塩相当量 1.4 g

21 (日) 五色煮  
若芽のゴマ酢和え

エネルギー	92	kcal
蛋白質	1.5 g	脂質 4.0 g
炭水化物	12.2 g	食塩相当量 1.3 g

22 (月) がんも煮  
大根と竹輪の酢の物

エネルギー	123	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 6.9 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.2 g

23 (火) 肉団子の甘酢煮  
昆布の佃煮

エネルギー	137	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 6.6 g
炭水化物	17.5 g	食塩相当量 1.4 g

24 (水) 切干大根と小松菜の煮物  
ベーコンのごま酢和え

エネルギー	88	kcal
蛋白質	2.5 g	脂質 4.2 g
炭水化物	10.6 g	食塩相当量 1.1 g

25 (木) 鶏つくねとフキの煮物  
菜の花のおひたし

エネルギー	107	kcal
蛋白質	2.7 g	脂質 4.7 g
炭水化物	13.2 g	食塩相当量 1.4 g

26 (金) 温泉玉子  
一夜漬

エネルギー	104	kcal
蛋白質	4.5 g	脂質 5.6 g
炭水化物	8.6 g	食塩相当量 1.5 g

27 (土) 金時豆の煮物  
若竹煮

エネルギー	99	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 2.3 g
炭水化物	16.5 g	食塩相当量 1.1 g

28 (日) 五目豆腐煮  
大根なます

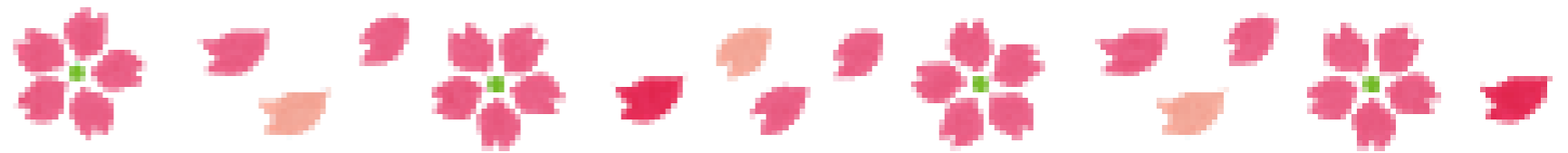
エネルギー	95	kcal
蛋白質	2.3 g	脂質 4.0 g
炭水化物	12.4 g	食塩相当量 1.3 g

29 (月) フロッコリーと鶏肉の煮物  
大根と椎茸の煮物

エネルギー	107	kcal
蛋白質	5.2 g	脂質 4.2 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.4 g

30 (火) きのこの玉子とし  
一夜漬

エネルギー	71	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 2.8 g
炭水化物	9.4 g	食塩相当量 1.3 g

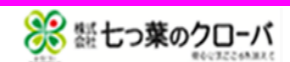


# 2024 4月ムース食メニュー <朝食>

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



0120-41-6653



**7 (日)** ナスと鶏肉のしぎ焼き  
枝豆とかにかまの煮物  
白菜と若芽の煮物

エネルギー	176	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 9.4 g
炭水化物	18.5 g	食塩相当量 2.0 g

**14 (日)** 鮭の西京焼  
油揚と菜の花の煮物  
メンマの中華和え

エネルギー	196	kcal
蛋白質	8.0 g	脂質 8.4 g
炭水化物	21.3 g	食塩相当量 2.2 g

**21 (日)** スパイシーチキン  
はんぺんの玉子とし  
大根煮

エネルギー	188	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 9.9 g
炭水化物	17.3 g	食塩相当量 2.0 g

**28 (日)** クリームコロッケ  
鶏肉のすき焼き煮  
えんどう豆とベーコン炒め

エネルギー	177	kcal
蛋白質	6.2 g	脂質 8.9 g
炭水化物	17.8 g	食塩相当量 1.9 g

**1 (月)** とんかつ  
鶏大根の味噌煮  
きのこきんぴら

エネルギー	196	kcal
蛋白質	5.4 g	脂質 10.1 g
炭水化物	21.2 g	食塩相当量 2.1 g

**8 (月)** 白身フライタルタル  
大根とベーコンの煮物  
法蓮草のおひたし

エネルギー	204	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 11.4 g
炭水化物	18.8 g	食塩相当量 2.3 g

**15 (月)** 豚肉の生姜焼  
切干大根とベーコンの煮物  
若芽の酢味噌和え

エネルギー	161	kcal
蛋白質	6.1 g	脂質 7.0 g
炭水化物	19.2 g	食塩相当量 1.8 g

**22 (月)** とんかつ  
黒豆煮  
マリーネサラダ

エネルギー	226	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 13.8 g
炭水化物	20.0 g	食塩相当量 1.7 g

**29 (月)** 赤魚の生姜煮  
野菜の味噌風味  
南瓜とハムのサラダ

エネルギー	178	kcal
蛋白質	8.0 g	脂質 7.7 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 2.2 g

**2 (火)** 鮭の西京焼  
ひじきとベーコンの煮物  
もやしサラダ

エネルギー	210	kcal
蛋白質	8.6 g	脂質 9.9 g
炭水化物	20.8 g	食塩相当量 2.5 g

**9 (火)** 和風煮込みハンバーグ  
五色煮  
青菜のわさび和え

エネルギー	168	kcal
蛋白質	4.3 g	脂質 8.9 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 2.1 g

**16 (火)** 白身の竜田揚げ  
肉団子のソース炒め  
法蓮草と油揚げの煮物

エネルギー	211	kcal
蛋白質	10.8 g	脂質 9.9 g
炭水化物	20.2 g	食塩相当量 2.4 g

**23 (火)** 白身の味噌煮  
五色煮豆  
法蓮草のおひたし

エネルギー	186	kcal
蛋白質	10.5 g	脂質 7.4 g
炭水化物	19.6 g	食塩相当量 2.3 g

**30 (火)** 鶏の西京焼き  
五色煮  
大根と竹輪の酢の物

エネルギー	158	kcal
蛋白質	5.0 g	脂質 7.2 g
炭水化物	18.1 g	食塩相当量 1.9 g

**3 (水)** 豚肉の生姜焼  
五目豆腐煮  
法蓮草と油揚げの煮物

エネルギー	165	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 7.9 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 2.1 g

**10 (水)** 焼肉炒め  
切昆布と竹の子の煮物  
大根なます

エネルギー	148	kcal
蛋白質	3.3 g	脂質 6.4 g
炭水化物	19.4 g	食塩相当量 2.1 g

**17 (水)** クリームコロッケ  
枝豆とかにかまの煮物  
ベーコンのごま酢和え

エネルギー	182	kcal
蛋白質	5.3 g	脂質 9.6 g
炭水化物	18.5 g	食塩相当量 2.1 g

**24 (水)** 鶏の照焼  
赤玉南瓜の煮物  
きのこきんぴら

エネルギー	205	kcal
蛋白質	8.4 g	脂質 8.4 g
炭水化物	23.9 g	食塩相当量 2.0 g

**31 (水)** 鶏の照焼  
ひじきと高野豆腐の煮物  
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー	163	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 6.8 g
炭水化物	15.5 g	食塩相当量 2.2 g

**4 (木)** 赤魚の味噌煮  
ひじきと高野豆腐の煮物  
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー	163	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 6.8 g
炭水化物	15.5 g	食塩相当量 2.2 g

**11 (木)** スパイシーチキン  
大根と椎茸の煮物  
マリーネサラダ

エネルギー	212	kcal
蛋白質	5.6 g	脂質 12.6 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 2.1 g

**18 (木)** 白身のおろし煮  
ひじきと大豆の煮物  
青菜のわさび和え

エネルギー	187	kcal
蛋白質	8.3 g	脂質 9.7 g
炭水化物	17.0 g	食塩相当量 2.2 g

**25 (木)** 赤魚の味噌煮  
薩摩芋と切昆布の煮物  
もやしサラダ

エネルギー	168	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 7.0 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 2.5 g

**31 (木)** 鶏肉のカレー風味焼き  
大根煮  
菜の花のおひたし

エネルギー	153	kcal
蛋白質	5.9 g	脂質 6.5 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 2.0 g

**5 (金)** 鶏肉のカレー風味焼き  
大根煮  
菜の花のおひたし

エネルギー	153	kcal
蛋白質	5.9 g	脂質 6.5 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 2.0 g

**12 (金)** 白身の味噌煮  
大根の千切煮  
もやしサラダ

エネルギー	168	kcal
蛋白質	8.8 g	脂質 7.1 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 2.4 g

**19 (金)** 鶏肉のイタリアンソース煮  
大根と椎茸の煮物  
青菜のおひたし

エネルギー	143	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 6.1 g
炭水化物	16.3 g	食塩相当量 1.8 g

**26 (金)** 鶏肉のカレー風味焼き  
牛肉と根菜の煮物  
メンマの中華和え

エネルギー	202	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 10.3 g
炭水化物	19.8 g	食塩相当量 2.5 g

**31 (金)** 鮭の照焼  
フロッコリーの煮物  
南瓜とハムのサラダ

エネルギー	207	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 10.7 g
炭水化物	18.1 g	食塩相当量 2.1 g

**6 (土)** 鮭の照焼  
フロッコリーの煮物  
南瓜とハムのサラダ

エネルギー	207	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 10.7 g
炭水化物	18.1 g	食塩相当量 2.1 g

**13 (土)** 鶏の幽庵焼き  
昆布煮豆  
ハムとフロッコリーのマリーネ

エネルギー	193	kcal
蛋白質	8.3 g	脂質 9.5 g
炭水化物	17.7 g	食塩相当量 2.1 g

**20 (土)** 鮭のおろし煮  
ふきの煮物  
えんどう豆とベーコン炒め

エネルギー	172	kcal
蛋白質	7.8 g	脂質 8.1 g
炭水化物	17.7 g	食塩相当量 2.1 g

**27 (土)** 鮭の照焼  
ひじきと高野豆腐の煮物  
菜の花の辛子和え

エネルギー	168	kcal
蛋白質	9.1 g	脂質 7.6 g
炭水化物	16.3 g	食塩相当量 2.1 g

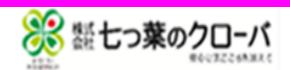


# 2024 4月ムース食メニュー <昼食>

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



0120-41-6653



**7 (日) 赤魚の生姜煮**  
薩摩芋と切昆布の煮物  
法蓮草とハムのマリネ

エネルギー	138	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 4.5 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 2.4 g

**14 (日) 鶏肉のデミソース煮**  
白菜と麩の玉子とじ  
大豆大根煮

エネルギー	173	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 9.7 g
炭水化物	15.3 g	食塩相当量 1.8 g

**21 (日) 白身の照焼き**  
フロッコリーと鶏肉の煮物  
サラダスパゲティ

エネルギー	232	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 15.6 g
炭水化物	15.5 g	食塩相当量 1.9 g

**28 (日) 白身のおろし煮**  
昆布煮豆  
青菜のおひたし

エネルギー	191	kcal
蛋白質	11.2 g	脂質 7.8 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 2.3 g

**1 (月) 白身魚しんじょう**  
油揚げと菜の花の煮物  
若芽のゴマ酢和え

エネルギー	195	kcal
蛋白質	4.7 g	脂質 10.2 g
炭水化物	20.4 g	食塩相当量 1.9 g

**8 (月) 鶏肉のイタリアンソース煮**  
はんぺんの玉子とじ  
黒豆煮

エネルギー	165	kcal
蛋白質	8.3 g	脂質 7.7 g
炭水化物	15.4 g	食塩相当量 1.6 g

**15 (月) 赤魚の味噌煮**  
赤玉南瓜の煮物  
フロッコリーの煮物

エネルギー	196	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 7.0 g
炭水化物	23.1 g	食塩相当量 1.9 g

**22 (月) 鮭の西京焼**  
油揚げと菜の花の煮物  
若芽とパインの酢の物

エネルギー	188	kcal
蛋白質	7.7 g	脂質 7.4 g
炭水化物	21.8 g	食塩相当量 1.9 g

**29 (月) 鶏肉のイタリアンソース煮**  
枝豆とかにかまの煮物  
白菜と若芽の煮物

エネルギー	133	kcal
蛋白質	5.1 g	脂質 6.0 g
炭水化物	14.8 g	食塩相当量 1.8 g

**2 (火) 鶏肉のデミソース煮**  
竹輪の五色きんぴら  
ハムとフロッコリーのマリネ

エネルギー	190	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 10.1 g
炭水化物	17.1 g	食塩相当量 2.2 g

**9 (火) 白身の照焼き**  
鶏団子の中華風  
大根と竹輪の酢の物

エネルギー	148	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 5.8 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 1.9 g

**16 (火) 鶏肉のカレー風味焼き**  
ひじきと高野豆腐の煮物  
菜の花のおひたし

エネルギー	161	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 7.5 g
炭水化物	17.0 g	食塩相当量 2.2 g

**23 (火) 鶏肉のデミソース煮**  
ひじき煮  
大根とベーコンの煮物

エネルギー	173	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 9.5 g
炭水化物	16.0 g	食塩相当量 1.8 g

**30 (火) 和風煮込みハンバーグ**  
法蓮草と油揚げの煮物  
サラダスパゲティ

エネルギー	235	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 15.4 g
炭水化物	17.9 g	食塩相当量 2.1 g

**3 (水) 白身の竜田揚げ**  
肉団子の甘酢煮  
菜の花の辛子和え

エネルギー	226	kcal
蛋白質	8.6 g	脂質 11.4 g
炭水化物	22.1 g	食塩相当量 2.2 g

**10 (水) 鶏の西京焼き**  
きのこきんぴら  
青菜のおひたし

エネルギー	161	kcal
蛋白質	6.1 g	脂質 7.0 g
炭水化物	19.6 g	食塩相当量 2.1 g

**17 (水) 赤魚の生姜煮**  
鶏つくねとフキの煮物  
南瓜とハムのサラダ

エネルギー	181	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 8.9 g
炭水化物	16.6 g	食塩相当量 2.0 g

**24 (水) 白身の竜田揚げ**  
白花豆煮  
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	231	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 11.7 g
炭水化物	24.1 g	食塩相当量 1.6 g

**4 (木) 鶏の照焼**  
金時豆の煮物  
若竹煮

エネルギー	176	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 6.3 g
炭水化物	21.3 g	食塩相当量 1.8 g

**11 (木) 鮭のおろし煮**  
金時豆の煮物  
野菜の三杯酢

エネルギー	197	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 7.1 g
炭水化物	24.6 g	食塩相当量 1.6 g

**18 (木) 鶏の照焼**  
切昆布と竹の子の煮物  
野菜の味噌風味

エネルギー	168	kcal
蛋白質	7.5 g	脂質 7.1 g
炭水化物	19.2 g	食塩相当量 2.2 g

**25 (木) 豚肉の生姜焼**  
大根の千切煮  
ひじきとベーコンの煮物

エネルギー	164	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 7.9 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 1.9 g

**5 (金) 白身のおろし煮**  
昆布煮豆  
ベーコンのごま酢和え

エネルギー	205	kcal
蛋白質	11.9 g	脂質 9.2 g
炭水化物	19.1 g	食塩相当量 2.4 g

**12 (金) とんかつ**  
ひじきとベーコンの煮物  
サラダスパゲティ

エネルギー	284	kcal
蛋白質	4.6 g	脂質 20.6 g
炭水化物	20.0 g	食塩相当量 2.0 g

**19 (金) 和風煮込みハンバーグ**  
鶏肉のすき焼き煮  
金時豆の煮物

エネルギー	176	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 5.8 g
炭水化物	22.0 g	食塩相当量 1.6 g

**26 (金) 白身フライタルタル**  
大豆大根煮  
ハムとフロッコリーのマリネ

エネルギー	201	kcal
蛋白質	4.5 g	脂質 12.4 g
炭水化物	18.5 g	食塩相当量 2.1 g

**6 (土) クリームコロッケ**  
きのこの玉子とじ  
鶏肉のすき焼き煮

エネルギー	179	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 9.0 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.8 g

**13 (土) 白身魚しんじょう**  
がんも煮  
菜の花の辛子和え

エネルギー	210	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 12.1 g
炭水化物	18.3 g	食塩相当量 2.2 g

**20 (土) 焼肉炒め**  
白菜と若芽の煮物  
大根なます

エネルギー	149	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 6.7 g
炭水化物	19.1 g	食塩相当量 2.0 g

**27 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼き**  
白菜と麩の玉子とじ  
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー	199	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 11.6 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 2.1 g



# 2024 4月ムース食メニュー <夕食>