



4月

STEPS 弁天橋

Breakfast MENU



Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
			<p>1 ご飯 みそ汁 ハムエッグ 根菜そぼろ煮 果物</p> <p>エネルギー 589.0 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 83.2 g 塩分 3.7 g</p>	<p>2 ご飯 みそ汁 赤魚塩焼き ビーフン炒め ふりかけ</p> <p>エネルギー 628.0 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 94.0 g 塩分 3.0 g</p>
<p>5 ロールパン パンプキンスープ ハム&オムレツ コーンポテトサラダ</p> <p>エネルギー 611.0 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 69.6 g 塩分 3.9 g</p>	<p>6 ご飯 けんちん汁 鮭塩焼き 白菜お浸し 味付けのり</p> <p>エネルギー 590.0 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 91.0 g 塩分 4.1 g</p>	<p>7 ご飯 みそ汁 親子煮 小松菜の煮浸し 切干大根の煮物</p> <p>エネルギー 602.0 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 2.5 g 塩分 4.2 g</p>	<p>8 ご飯 みそ汁 鯖香味焼き いんげん胡麻和え ベーコンキャベツ炒め</p> <p>エネルギー 568.0 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 85.6 g 塩分 4.2 g</p>	<p>9 菜飯ご飯 みそ汁 中華風厚揚げ炒め じやが芋ツナマヨ和え 果物</p> <p>エネルギー 740.0 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 97.3 g 塩分 4.6 g</p>
<p>12 食パン ミネストローネ 目玉焼き 果物</p> <p>エネルギー 621.0 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 29.2 g 炭水化物 68.6 g 塩分 3.0 g</p>	<p>13 ご飯 豚汁 さんまのおかか煮 人参としめじの金平 もやしの和え物</p> <p>エネルギー 731.0 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 23.9 g 炭水化物 94.1 g 塩分 3.3 g</p>	<p>14 ご飯 みそ汁 鶏肉の卵とじ さつま芋とベーコンの煮物 漬物</p> <p>エネルギー 506.0 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 62.9 g 塩分 1.9 g</p>	<p>15 黒糖ロールパン 卵スープ チキンバジル風 カリフラワーソテー</p> <p>エネルギー 711.0 kcal タンパク質 36.6 g 脂質 34.3 g 炭水化物 65.7 g 塩分 5.0 g</p>	<p>16 ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め 蓮根と油揚げの煮物 ふりかけ</p> <p>エネルギー 503.0 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 60.7 g 塩分 2.7 g</p>
<p>19 クロワッサン コンソメスープ ナゲット&ベーコン フルーチェ</p> <p>エネルギー 570.0 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 31.5 g 炭水化物 56.1 g 塩分 3.5 g</p>	<p>20 ご飯 みそ汁 彩野菜の厚揚げマーボ炒め 青梗菜煮浸し マカロニサラダ</p> <p>エネルギー 510.0 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 61.0 g 塩分 4.0 g</p>	<p>21 ご飯 みそ汁 肉と竹の子の炒め煮 ほうれん草ピーナッツ和え 納豆</p> <p>エネルギー 498.0 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 59.0 g 塩分 3.2 g</p>	<p>22 ホットドッグパン クラムチャウダー コールスローサラダ 果物</p> <p>エネルギー 522.0 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 26.2 g 炭水化物 47.3 g 塩分 3.4 g</p>	<p>23 ご飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ 切干大根味噌バター煮 ふりかけ</p> <p>エネルギー 518.0 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 24.8 g 炭水化物 55.6 g 塩分 3.7 g</p>
<p>26 食パン コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー 花野菜ドレッシングかけ</p> <p>エネルギー 545.0 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 64.5 g 塩分 3.5 g</p>	<p>27 ご飯 みそ汁 卵ときくらげの炒め物 野菜と巾着の煮物 果物</p> <p>エネルギー 581.0 kcal タンパク質 24.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 55.5 g 塩分 2.9 g</p>	<p>28 ご飯 みそ汁 鯖照り煮 きのこと厚揚げ炒め煮 浅漬け</p> <p>エネルギー 446.0 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 64.4 g 塩分 4.8 g</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 豚肉とごぼう炒め 大根菜のふりかけ</p> <p>エネルギー 607.0 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 71.2 g 塩分 6.6 g</p>



株式会社ニッコitrust