

4月週間献立表

	4月6日 (日)	4月7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)	4月12日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 青菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー: 495kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 練り物・牛乳 エネルギー: 516kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 457kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 545kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き オクラなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー: 479kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 煮奴 キャベツのお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 464kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー のり佃煮・牛乳 エネルギー: 535kcal
	レーズンパン 鯖のバター焼き・切干の炒め煮 菜の花の和風和え ココア・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム エビ焼売 マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 目玉焼き・野菜炒め 牛蒡サラダ ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム ブリのバター焼き 厚焼き玉子・春菊の和え物 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き 卵の花・白菜の香りและ コーンスープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 京風玉子焼き ツナじゃが・春雨サラダ ココア・牛乳
昼食	御飯 鯖の幽庵焼き 蕪とツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 かに玉 蒟とこんにゃくの煮物 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー: 528kcal	御飯 鰯のから揚げ 蕪と卵のソテー もやしのわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー: 569kcal	山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー: 512kcal	親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 エネルギー: 517kcal	御飯 鶏肉のおろしソース 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 445kcal	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー: 469kcal
	夕食	御飯 鶏肉と里芋の煮物 卵の花 ほうれん草のわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 557kcal	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干の炒め煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 522kcal	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 漬物・中華スープ エネルギー: 489kcal	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんも煮 オクラと昆布の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 518kcal	御飯 鱈の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー: 517kcal	御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 542kcal
日計	エネルギー: 1599kcal	エネルギー: 1566kcal	エネルギー: 1515kcal	エネルギー: 1575kcal	エネルギー: 1513kcal	エネルギー: 1451kcal	エネルギー: 1516kcal
	蛋白 65.9g 塩分 9.9g	蛋白 59.5g 塩分 8.8g	蛋白 59.9g 塩分 9.1g	蛋白 60.3g 塩分 8.9g	蛋白 65.4g 塩分 9.1g	蛋白 66.9g 塩分 8.7g	蛋白 61.8g 塩分 8.9g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。