

4月週間献立表

	4月13日 (日)	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 467kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 牛蒡サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 423kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール のり佃煮・牛乳 エネルギー: 506kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 470kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 肉団子の甘タレ ブロッコリーのピーナッツ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 535kcal
	食パン ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鯖のバター焼き・牛蒡サラダ 菜の花のアサリ炒め コーンスープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 鯖のバター焼き・卵ロール 大根とこんにゃく煮 ココア・牛乳	レーズンパン 鰯のバター焼き ミートボール もずく 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 海鮮ハンバーグ なめ茸和え・切干の炒め煮 コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム 鯖のバター焼き 落の炒め煮・マカロニサラダ ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム ほっけのバター焼き 肉団子の甘タレ・ピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー: 455kcal	御飯 鮭の西京漬け焼き 炊き合わせに 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー: 452kcal	御飯 鶏肉の山椒やき 筍のおかか煮 胡瓜の酢の物 果物 すまし汁 エネルギー: 502kcal	和風ツナピラフ コンソメスープ カラフルサラダ プリン エネルギー: 500kcal	御飯 鱈のピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ コンソメスープ 果物 エネルギー: 611kcal	塩ラーメン 春巻き いんげんの胡麻和え 果物 エネルギー: 571kcal	御飯 鱈の南蛮漬け キャベツときくらげの炒め物 ナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 469kcal
	御飯 豚肉の塩麴炒め ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal	御飯 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 576kcal	御飯 赤魚の幽庵焼き 蕪の卵あんかけ オクラなめこ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 492kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal	チキンカレー コンソメスープ 海藻サラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 483kcal	御飯 鯖の生姜漬け焼き 大根のツナ炒め ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 476kcal	御飯 肉じゃが ホタテ風味フライ 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 512kcal
夕食	エネルギー: 1473kcal	エネルギー: 1451kcal	エネルギー: 1500kcal	エネルギー: 1561kcal	エネルギー: 1526kcal	エネルギー: 1517kcal	エネルギー: 1516kcal
	蛋白 67.2g 塩分 8.9g	蛋白 66.1g 塩分 8.9g	蛋白 65.1g 塩分 9.1g	蛋白 58.5g 塩分 8.9g	蛋白 56.1g 塩分 9.1g	蛋白 66.9g 塩分 8.7g	蛋白 61.8g 塩分 8.9g
日計							

※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。