

4月週間献立表

	4月20日（日）	4月21日（月）	4月22日（火）	4月23日（水）	4月24日（木）	4月25日（金）	4月26日（土）
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き もやしの味噌マヨ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 476kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンソテー 胡瓜とえのきの和え物 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布佃煮 練り物・牛乳 エネルギー： 496kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 青菜とアサリの煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめ茸おろし 漬物・牛乳 エネルギー： 498kcal
	レーズンパン 赤魚のバター焼き もやしの味噌マヨ和え 卵の花 コーンスープ・牛乳 エネルギー： 687kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・牛蒡サラダ 菜の花のアサリ炒め ココア・牛乳 エネルギー： 546kcal	食パン リンゴジャム 鯖のバター焼き・卵ロール 大根とこんにゃく煮 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 495kcal	クルミパン イチゴジャム コーンスープ・牛乳 エネルギー： 486kcal	バターロール ブルーベリージャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ココア・牛乳 エネルギー： 560kcal	レーズンパン いわしのみぞれ煮 青菜とアサリの煮浸し 厚焼き玉子 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 599kcal	クロワッサン リンゴジャム ほっけのバター焼き 肉団子の甘タレ・ピーナッツ和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 583kcal
昼食	バターロール 鰯のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー： 687kcal	親子とじうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー： 546kcal	御飯 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 495kcal	御飯 鶏のみりん焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 486kcal	ポークカレー コンソメスープ 海藻サラダ ゼリー エネルギー： 560kcal	御飯 ブリの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 599kcal	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の海苔和え 果物 味噌汁 エネルギー： 583kcal
	御飯 おでん コロッケ 春菊としめじの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 449kcal	御飯 鯖の胡麻味噌焼き もやしの炒め物 ブロッコリーと竹輪の和風マヨ和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 506kcal	御飯 トンカツ 茄子の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 598kcal	御飯 鰯のおろし煮 じゃが芋の味噌そばろ 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー： 459kcal	御飯 ホキのホイル焼き 金平ごぼう 菜の花のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 511kcal	内容確定次第 お知らせ致します エネルギー： 603kcal	御飯 鰯の治部煮 白滝のピリ辛炒め ねぎの酢味噌和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 510kcal
日計	エネルギー： 1603kcal	エネルギー： 1528kcal	エネルギー： 1607kcal	エネルギー： 1441kcal	エネルギー： 1531kcal	エネルギー： 1729kcal	エネルギー： 1591kcal
	蛋白 64.6g 塩分 9.g	蛋白 67.8g 塩分 8.9g	蛋白 65.9g 塩分 9.1g	蛋白 64.9g 塩分 8.9g	蛋白 54.3g 塩分 9.1g	蛋白 62.2g 塩分 9.2g	蛋白 63.6g 塩分 9.g

※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。