

4月週間献立表

	4月27日（日）	4月28日（月）	4月29日（火）	4月30日（水）	5月1日（木）	5月2日（金）	5月3日（土）
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 410kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 481kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋の金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー： 488kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 510kcal	御飯・味噌汁 ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 523kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え 魚肉ソテー 漬物・牛乳 エネルギー： 452kcal	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草のしらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー： 484kcal
	食パン イチゴジャム ほっけのバター焼き 蕪の煮物・卵豆腐 ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・卵ロール ほうれん草の海苔和え 南瓜スープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 厚焼き玉子・春雨サラダ さつま芋の金平 コーンスープ・牛乳	レーズンパン 鰯のバター焼き 海老ボール煮 ミニサラダ ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム ウインナー・冷奴 いんげんの炒め煮 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ ピーナッツ和え・魚肉ソテー コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 野菜つみれ煮・笹かまぼこ ほうれん草のしらす和え ココア・牛乳
昼食	御飯	御飯	御飯	三色丼	御飯	カレーうどん	御飯
	鯖の味噌煮 焼き茄子 白菜の甘酢漬け 果物 すまし汁 エネルギー： 523kcal	鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 586kcal	鮭の西京漬け 蕪のあんかけ煮 菜の花の和風和え 果物 すまし汁 エネルギー： 501kcal	煮しめ 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー： 479kcal	ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 すまし汁 エネルギー： 442kcal	大学芋 青梗菜の柚子風味和え 果物 エネルギー： 642kcal	酢豚 エビ焼売 白菜のわさび和え 果物 中華スープ エネルギー： 640kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ハニーマスタードチキン 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 561kcal	鰯の磯辺揚げ 長芋の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 508kcal	鶏肉の柚子胡椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢の物 漬物・味噌汁 エネルギー： 539kcal	鰯のから揚げ野菜あんかけ じゃが芋とツナの炒め煮 蕪の塩麴漬け 漬物・味噌汁 エネルギー： 542kcal	チンジャオロース もやしの卵炒め ほうれん草のえのき和え 漬物・中華スープ エネルギー： 653kcal	鶏の唐揚げ アスパラベーコンソテー ブロッコリーのわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 523kcal	ほっけのにんにく醤油焼き 揚げ出し豆腐 もやしの胡麻酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 492kcal
日計	エネルギー： 1494kcal	エネルギー： 1575kcal	エネルギー： 1528kcal	エネルギー： 1531kcal	エネルギー： 1618kcal	エネルギー： 1617kcal	エネルギー： 1616kcal
	蛋白 66.3g 塩分 9.g	蛋白 65.3g 塩分 9.g	蛋白 64.1g 塩分 9.g	蛋白 68.8g 塩分 9.2g	蛋白 61.5g 塩分 9.1g	蛋白 62.9g 塩分 9.3g	蛋白 63.2g 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。