



4月週間献立表



	4月5日 (日)	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜おかか和え ウィンナー 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 キャベツ卵とじ 松前漬け 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 558kcal	御飯・味噌汁 さばの塩焼き 納豆 オクラなめこ和え 漬物・牛乳 エネルギー： 499kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き 煮奴 キャベツのお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 474kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウィンナー のり佃煮・牛乳 エネルギー： 535kcal
	パン プレーンオムレツ 小松菜おかか和え ウィンナー スープ・牛乳	パン ホキのバター焼き 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ スープ・牛乳	パン ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草お浸し スープ・牛乳	パン 鮭のバター焼き キャベツの卵とじ ブロッコリードレッシングかけ スープ・牛乳	パン さばのバター焼き たまごサラダ オクラなめこ和え スープ・牛乳	パン カレイムニエル 煮奴 キャベツのお浸し スープ・牛乳	パン 京風玉子焼き 胡瓜とわかめサラダ ウィンナー スープ・牛乳
昼食	御飯 味噌汁 さばの幽庵焼 かぶとツナの煮物 ポテトサラダ 果物 エネルギー： 564kcal	御飯 中華スープ かに玉 フキとこんにゃくの炒め煮 小松菜生姜和え 果物 エネルギー： 528kcal	御飯 味噌汁 かれいの唐揚げ かぶと卵ソテー もやしわさび和え 果物 エネルギー： 577kcal	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： 485kcal	ポークカレー コンソメスープ 海藻サラダ フルーツポンチ エネルギー： 593kcal	御飯 味噌汁 鶏のおろしソースかけ 揚げ茄子柚子味噌かけ ほうれん草えのき和え 果物 エネルギー： 455kcal	御飯 すまし汁 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜ごま和え 果物 エネルギー： 456kcal
	夕食	御飯・味噌汁 鶏肉と里芋煮 卵の花炒り ほうれん草わさび和え 漬物 エネルギー： 449kcal	御飯・味噌汁 鶏の柚子胡椒焼き 切干炒め煮 いんげんのピーナツ和え 漬物 エネルギー： 433kcal	御飯・中華スープ 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜サラダ 漬物 エネルギー： 493kcal	御飯・味噌汁 ホキの七味焼き 枝豆がんと煮 オクラと昆布の和え物 漬物 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 鱈の柚子味噌焼き 卵豆腐くず煮 焼き茄子 漬物 エネルギー： 432kcal	御飯・味噌汁 アジフライ がんもの炊き合わせ もやし中華和え 漬物 エネルギー： 519kcal
日計	エネルギー： 1508kcal	エネルギー： 1477kcal	エネルギー： 1527kcal	エネルギー： 1472kcal	エネルギー： 1524kcal	エネルギー： 1448kcal	エネルギー： 1457kcal
	蛋白 67.5g 塩分 10.4g	蛋白 61.4g 塩分 8.9g	蛋白 62.6g 塩分 9.9g	蛋白 74.7g 塩分 10.8g	蛋白 64.1g 塩分 9.7g	蛋白 69.5g 塩分 8.4g	蛋白 63.2g 塩分 9.6g

※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。