



4月週間献立表



	4/12 (日)	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじき炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 菜の花あさり炒め ごぼうサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 さばの塩焼き 大根とこんにやく煮 たまごロール のり佃煮・牛乳 エネルギー： 545kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き ミートボール もずく 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめたけ和え 切り干し炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー： 332kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ふき炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 492kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き ミートボール ブロッコリーピーナツ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 579kcal
昼食	パン 笹かまぼこ ひじき炒り煮 アスパラサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 470kcal	パン 鯖のバター焼き 菜の花あさり炒め ごぼうサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 452kcal	パン さばのバター焼き 大根とこんにやく煮 たまごロール スープ・牛乳 エネルギー： 423kcal	パン カレイのバター焼き ミートボール もずく スープ・牛乳 エネルギー： 518kcal	パン 海鮮ハンバーグ 青菜のなめたけ和え 切り干し炒め煮 スープ・牛乳 エネルギー： 633kcal	パン 鯖のバター焼き ふき炒め煮 南瓜サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 571kcal	パン ホッケのバター焼き ミートボール ブロッコリーピーナツ和え スープ・牛乳 エネルギー： 536kcal
夕食	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 エネルギー： 551kcal	御飯 清し汁 鮭の西京漬け 炊き合わせ チンゲン菜しらす和え 果物 エネルギー： 575kcal	御飯 清し汁 鶏の山椒焼き 筍おかか煮 胡瓜の酢の物 果物 エネルギー： 438kcal	和風ツナピラフ コンソメスープ コロッケ カラフルサラダ プリン エネルギー： 551kcal	御飯 コンソメスープ たらのピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 エネルギー： 477kcal	塩ラーメン 春巻き いんげんごま和え 果物 エネルギー： 496kcal	御飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け キャベツとキクラゲの炒め物 ナムル 果物 エネルギー： 478kcal
日計	エネルギー： 1483kcal 蛋白 67.0g 塩分 9.8g	エネルギー： 1468kcal 蛋白 68.1g 塩分 7.7g	エネルギー： 1406kcal 蛋白 71.2g 塩分 9.6g	エネルギー： 1589kcal 蛋白 61.7g 塩分 9.3g	エネルギー： 1442kcal 蛋白 50.2g 塩分 9.3g	エネルギー： 1559kcal 蛋白 65.9g 塩分 11.2g	エネルギー： 1593kcal 蛋白 66.8g 塩分 9.5g

※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。