



4月週間献立表



	4/19 (日)	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き もやし味噌マヨ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 478kcal	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: 485kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンソテー 胡瓜とえのき和え物 漬物・牛乳 エネルギー: 507kcal	御飯・味噌汁 さばの塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布佃煮 練物・牛乳 エネルギー: 537kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 切り干し炒め煮 チンゲン菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 436kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 青菜とあさりの煮びたし 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 527kcal	御飯・味噌汁 レンコンと竹輪の炒め煮 納豆 なめたけおろし 漬物・牛乳 エネルギー: 495kcal
	パン 赤魚のバター焼き もやし味噌マヨ和え 卵の花 スープ・牛乳 エネルギー: 704kcal	パン ほっけのバター焼き 小松菜と厚揚げ煮 マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー: 526kcal	パン オムレツ じゃが芋とピーマンソテー 胡瓜とえのき和え物 スープ・牛乳 エネルギー: 463kcal	パン さばのバター焼き アスパラベーコンソテー たまごサラダ スープ・牛乳 エネルギー: 439kcal	パン 五目豆腐 切り干し炒め煮 チンゲン菜の香りและ スープ・牛乳 エネルギー: 516kcal	パン カレイバター焼き 青菜とあさりの煮びたし 厚焼き玉子 スープ・牛乳 エネルギー: 644kcal	パン レンコンと竹輪の炒め煮 たまごロール なめたけおろし スープ・牛乳 エネルギー: 574kcal
昼食	バターロール コーンポタージュ 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ 果物 エネルギー: 704kcal	親子とじうどん さつまいものバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー: 526kcal	御飯 味噌汁 赤魚の照焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 エネルギー: 463kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のみりん漬け焼 里芋煮 ほうれん草お浸し 果物 エネルギー: 439kcal	親子丼 味噌汁 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 果物 エネルギー: 516kcal	御飯 味噌汁 ブリ照焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 エネルギー: 644kcal	御飯 味噌汁 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草のり和え 果物 エネルギー: 574kcal
	夕食	御飯・味噌汁 おでん コロッケ 春菊としめじの和え物 漬物 エネルギー: 453kcal	御飯・すまし汁 鱈のゴマ味噌焼き 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 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 トンカツ 茄子の味噌炒め ブロッコリーおかか和え 漬物 エネルギー: 589kcal	御飯・味噌汁 鰯のおろし煮 じゃがいもの味噌そぼろ煮 白菜の甘酢漬け 漬物 エネルギー: 455kcal	御飯・味噌汁 鮭のホイル焼き 金平ごぼう 菜の花お浸し 漬物 エネルギー: 444kcal	桜散し寿司・すまし汁 野菜の天ぷら かつおのたたき 茶碗蒸し デザート エネルギー: 686kcal
日計	エネルギー: 1635kcal 蛋白 70.1g 塩分 9.7g	エネルギー: 1521kcal 蛋白 69.7g 塩分 11.1g	エネルギー: 1559kcal 蛋白 65.0g 塩分 11.1g	エネルギー: 1431kcal 蛋白 72.2g 塩分 10.8g	エネルギー: 1396kcal 蛋白 67.1g 塩分 9.1g	エネルギー: 1857kcal 蛋白 75.6g 塩分 10.2g	エネルギー: 1491kcal 蛋白 66.7g 塩分 11.1g

※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。