

4月週間献立表

	4月4日(日)	4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)
朝食	御飯・味噌汁 京風卵焼き 小松菜生姜和え 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 452kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 468kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 めだま焼き 漬物・牛乳 エネルギー: 570kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 納豆 切り干し炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー: 418kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 462kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 438kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花炒り 白菜のごま和え 漬物・牛乳 エネルギー: 475kcal
	バターロール いちごジャム オムレツ・小松菜ソテー カリフラワーサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 赤魚バター焼き 南瓜のコンソメ煮・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン ミートボール キャベツの炒め煮 めだま焼き ココア・牛乳	バターロール りんごジャム ホッケのバターソテー スクランブルエッグ・大根サラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン いちごジャム 鱈バター焼・野菜炒め 菜の花ゴマドレ和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 赤魚バター焼き 卵ロール ミニサラダ ココア・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 鮭のバター焼き ウインナー・白菜サラダ コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鱈の幽庵焼き かぶとツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 522kcal	チキンカレー ミモザサラダ ももヨーグルト コンソメスープ 味噌汁 エネルギー: 554kcal	御飯 豚肉生姜焼き じゃが芋の田舎煮 青梗菜ピーナツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 532kcal	御飯 鮭の塩麹焼き エビフライ 大根柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 578kcal	ホワイトソースオムライス カラフルサラダ ココアプリン コンソメスープ 味噌汁 エネルギー: 690kcal	御飯 鶏の山椒焼き 大根のあんかけ煮 キャベツ味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 616kcal	御飯 赤魚の煮付け マーボー春雨 ほうれん草菜種和え 果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal
	御飯 ポークソテー さつまいもレモン煮 白菜生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 鮭の南部焼き ごぼうと牛肉炒め 胡瓜の塩昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 460kcal	親子丼 巾着煮 ブロッコリー和風和え 金時煮豆 味噌汁 エネルギー: 526kcal	御飯 豚肉の和風粒マスタード炒め 長芋の炒め煮 小松菜なめ茸和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 509kcal	御飯 鶏の漬け焼き ひじき炒り煮 キャベツポン酢和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 441kcal	御飯 ほっけみりん焼き 筑前煮 いんげんおかか和え 漬物・けんちん汁 エネルギー: 494kcal	御飯 豚肉のガーリック焼き ジャーマンポテト もやしのからし和え 漬物・コンソメスープ エネルギー: 569kcal
日計	エネルギー: 1521kcal 蛋白 60.1g 塩分 8.2g	エネルギー: 1482kcal 蛋白 66.3g 塩分 9.1g	エネルギー: 1628kcal 蛋白 74.5g 塩分 9.7g	エネルギー: 1505kcal 蛋白 68.7g 塩分 7.8g	エネルギー: 1593kcal 蛋白 64.7g 塩分 8.6g	エネルギー: 1548kcal 蛋白 68.4g 塩分 8.9g	エネルギー: 1586kcal 蛋白 66.6g 塩分 9.1g

※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。