

# 4月週間献立表

	4月11日 (日)	4月12日 (月)	4月13日 (火)	4月14日 (水)	4月15日 (木)	4月16日 (金)	4月17日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布巻き 漬物・牛乳 エネルギー: 448kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 花形豆腐煮 菜の花からし和え 漬物・牛乳 エネルギー: 494kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー: 518kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ひじき炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 403kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青梗菜浸し カリフラワーおなか和え 漬物・牛乳 エネルギー: 533kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き チンゲン菜華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 532kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 納豆 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 475kcal
昼食	クロワッサン りんごジャム ほっけバター焼き キャベツコンソメ煮・マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 575kcal	レーズンパン 鯖バター焼き 花形豆腐コンソメ煮 菜の花ドレッシング和え ココア・牛乳 エネルギー: 495kcal	バターロール いちごジャム 赤魚バター焼・豆腐サラダ 大根とエビボールコンソメ煮 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 595kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 鰯バター焼・目玉焼き ほうれん草ソテー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 544kcal	レーズンパン スクランブルエッグ 小松菜バターソテー カリフラワードレッシング和え ココア・牛乳 エネルギー: 540kcal	バターロール りんごジャム 鯖のバター焼き 青梗菜ソテー・白菜サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 506kcal	クロワッサン いちごジャム 鯖バター焼き 卵ロール・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 524kcal
夕食	御飯 鶏肉のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーごま和え 果物 味噌汁 エネルギー: 502kcal	御飯 豚肉と野菜塩昆布炒め こんにゃくのかか煮 大根の甘酢和え 果物 味噌汁 エネルギー: 613kcal	御飯 鮭とコーンのピラフ スペイン風オムレツ アスパラサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 465kcal	御飯 鯖竜田揚げ 菜の花あさり炒め キャベツポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 567kcal	御飯 野菜醤油ラーメン しゅうまい ほうれん草ごま和え 果物 エネルギー: 504kcal	御飯 わかめ御飯 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあん ブロッコリーノおなか和え 果物 味噌汁 エネルギー: 507kcal	御飯 鶏のおろしソースかけ 揚げ茄子柚子味噌かけ 菜の花えのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 526kcal
日計	エネルギー: 1525kcal 蛋白 61.7g 塩分 9.6g	エネルギー: 1602kcal 蛋白 66.4g 塩分 9.5g	エネルギー: 1578kcal 蛋白 74.9g 塩分 9.8g	エネルギー: 1514kcal 蛋白 65.5g 塩分 9.6g	エネルギー: 1577kcal 蛋白 65.7g 塩分 9.7g	エネルギー: 1545kcal 蛋白 68.5g 塩分 9.9g	エネルギー: 1525kcal 蛋白 65.1g 塩分 9.4g

※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。