

4月週間献立表

	4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 470kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 602kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 温泉卵 菜の花のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 566kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 山菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー： 454kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんの和え物 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 441kcal
	レーズンパン 鯖のムニエル 切干の炒め煮 アスパラサラダ ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム スクランブルエッグ・ウインナー キャベツのピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 肉野菜炒め・温泉卵 菜の花のサラダ コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 鯖のムニエル・山菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム ロールキャベツ煮 卵の花・もずく酢 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんの和え物 コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 小松菜の煮浸し・南瓜サラダ ココア・牛乳
昼食	御飯 鶏のバター醤油焼き さつま芋の甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 548kcal	御飯 赤魚の味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 青梗菜の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 520kcal	御飯 鶏の照り焼き アサリ大根 小松菜の辛子和え 果物 味噌汁 エネルギー： 453kcal	御飯 赤魚の塩麴焼き 揚げ芋煮 白菜のお浸し 果物 すまし汁 エネルギー： 466kcal	三色丼 煮しめ 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー： 472kcal	カレーうどん 大学芋 菜の花のわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 633kcal	御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め もやしのナムル 果物 味噌汁 エネルギー： 437kcal
	御飯 鱈の粕漬け焼き ふきとこんにゃくの炒め煮 トコロテン 漬物・豚汁 エネルギー： 444kcal	御飯 鶏のから揚げ アスパラベーコンソテー ブロッコリーのわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 523kcal	御飯 鮭の西京漬け 五目大豆煮 ほうれん草のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー： 554kcal	御飯 鶏の山椒焼き はんぺんフライ もやしのしその実和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 554kcal	御飯 鱈の野菜あんかけ 筍と落のおかか煮 キャベツとハムのサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 479kcal	御飯 豚肉のオニオンソースかけ 海老ボール煮 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 552kcal	御飯 豚肉のガーリック炒め 蓮根のハサミ揚げ 白菜と大葉の胡麻醤油和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 670kcal
日計	エネルギー： 1462kcal	エネルギー： 1645kcal	エネルギー： 1573kcal	エネルギー： 1480kcal	エネルギー： 1405kcal	エネルギー： 1699kcal	エネルギー： 1548kcal
	蛋白 61.4g 塩分 8.4g	蛋白 65.7g 塩分 9.0g	蛋白 67.4g 塩分 8.9g	蛋白 59.5g 塩分 8.1g	蛋白 64.2g 塩分 9.2g	蛋白 60.8g 塩分 8.9g	蛋白 69.8g 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。