

4月週間献立表

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
朝食	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 507kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 474kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 545kcal	御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー： 550kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜のツナ炒め 昆布の佃煮 漬物・牛乳 エネルギー： 504kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 漬物・牛乳 エネルギー： 451kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 小松菜の煮浸し なめこおろし 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 468kcal
	バターロール リンゴジャム 目玉焼き・ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム 鯖のムニエル・青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え コンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鶏じゃが・マカロニサラダ プレーンオムレツ ココア・牛乳	レーズンパン 卵ロール ミートボール 長芋サラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鯖のムニエル・卵炒め 小松菜のツナ炒め コンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き・ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え ココア・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 鰯の塩焼き・小松菜の煮浸し なめこおろし 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 ぶりの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー： 541kcal	パン ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 607kcal	御飯 ほっけのさらさ蒸し カニクリームコロッケ 春菊のしめじの和風和え 果物 味噌汁 エネルギー： 572kcal	かしわそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 果物 エネルギー： 569kcal	御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 563kcal	五目おこわ 鱈と野菜の揚げ浸し ゆばひろうす煮 菜種和え 果物 すまし汁 エネルギー： 543kcal	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の柚子味噌かけ 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 494kcal
	夕食	御飯 鶏の治部煮 南瓜とベーコンのソテー 大根の柚子和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 541kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き 海老焼売 もやし中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 495kcal	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ フルーツポンチ エネルギー： 513kcal	御飯 鯖のしそ味噌焼き さつま芋の金平 青梗菜のわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 493kcal	御飯 アジフライ 里芋のあんかけ煮 ブロッコリーと卵のサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー： 533kcal	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の卵とじ ナムル 漬物・味噌汁 エネルギー： 438kcal
日計	エネルギー： 1589kcal 蛋白 69.7g 塩分 9.1g	エネルギー： 1576kcal 蛋白 69.2g 塩分 9.1g	エネルギー： 1630kcal 蛋白 58.5g 塩分 8.9g	エネルギー： 1612kcal 蛋白 65.8g 塩分 10.1g	エネルギー： 1600kcal 蛋白 68g 塩分 8.7g	エネルギー： 1432kcal 蛋白 66.8g 塩分 9.2g	エネルギー： 1480kcal 蛋白 61.2g 塩分 9.2g

※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。