

# 4月週間献立表

	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 466kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 491kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 523kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け のり佃煮・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー: 499kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 かぶのカニあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 473kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め 卵サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 444kcal
	クロワッサン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 鯖のムニエル・五目大豆煮 白菜の香りและ 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 麩の卵とじ・ミートボール マカロニサラダ ココア・牛乳	レーズンパン いわしの梅煮・ウインナーソテー 菜の花のドレッシング和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 目玉焼き・卵の花 かぶのカニあんかけ コーンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め・卵サラダ ココア・牛乳
昼食	御飯 豚肉のジンギスカン炒め ブロッコリーの卵炒め 長芋とオクラの梅ポン酢和え 果物 味噌汁 エネルギー: 614kcal	御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 五目つくね焼き きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 444kcal	焼き豚チャーハン エビフライ 中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ エネルギー: 564kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のしそ風味和え 果物 エネルギー: 489kcal	御飯 鮭の漬け焼き がんもと落の煮物 マカロニサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 532kcal	高菜たらこ御飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの炒り煮 胡瓜酢 果物 ロールケーキ エネルギー: 519kcal
	夕食	御飯 鰯の香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 漬物・味噌汁 エネルギー: 495kcal	御飯 鮭のホイル焼き 金平ごぼう 葱の酢味噌和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 454kcal	御飯 ぶりの煮つけ もやしと卵の炒め物 キャベツのお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 445kcal	御飯 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のそぼろ煮 トコロテン 漬物・味噌汁 エネルギー: 436kcal	御飯 豚肉の葱味噌炒め こんにゃくの炒め煮 白菜の生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 578kcal	(悠々御膳) 内容確定次第 お知らせいたします エネルギー: 585kcal
日計	エネルギー: 1575kcal	エネルギー: 1492kcal	エネルギー: 1412kcal	エネルギー: 1520kcal	エネルギー: 1566kcal	エネルギー: 1590kcal	エネルギー: 1448kcal
	蛋白 63.2g 塩分 9.2g	蛋白 60.4g 塩分 8.6g	蛋白 64.4g 塩分 9.1g	蛋白 62.1g 塩分 9.3g	蛋白 57.3g 塩分 8.4g	蛋白 65.4g 塩分 9.3g	蛋白 65.2g 塩分 9.3g

※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。