

4月週間献立表

	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
朝食	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 429kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 486kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 401kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラドレッシングかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 481kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 555kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 434kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー: 441kcal
	バターロール リンゴジャム 京風玉子焼き・ウインナー 小松菜の生姜和え ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・アスパラサラダ 南瓜のそぼろあんかけ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き 菜の花の煮浸し タマゴサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 目玉焼き・南瓜の煮物 アスパラドレッシングかけ ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 豆腐ハンバーグ・卵豆腐 ほうれん草の煮浸し 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 鯖のバター焼き・五目大豆煮 小松菜の海苔和え コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鮭のバター焼き 卵の花・白菜のお浸し ココア・牛乳
昼食	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: 548kcal	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 578kcal	御飯 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 596kcal	味噌ラーメン 焼売 カリフラワーのかに風味和え プリン エネルギー: 527kcal	御飯 ほっけの磯辺焼き ハムカツ 蕪のゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 437kcal	炊き込みエビピラフ スペイン風オムレツ サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 516kcal	御飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 491kcal
	御飯 ポークソテー さつま芋の甘煮 白菜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 565kcal	御飯 鯖の塩焼き じゃが芋の田舎煮 菜の花のおかか和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 517kcal	御飯 照り焼きチキン 帆立風味フライ 胡瓜とセロリの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 487kcal	御飯 鮭の塩焼き 牛蒡と牛肉の炒め物 胡瓜の塩昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 473kcal	御飯 鶏と大根の煮物 じゃが芋の金平 小松菜のなめ茸和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 516kcal	御飯 鱈の照り焼き ぜんまいの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 495kcal	御飯 鰯の生姜焼き 落の炒め煮 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 544kcal
日計	エネルギー: 1542kcal	エネルギー: 1581kcal	エネルギー: 1484kcal	エネルギー: 1481kcal	エネルギー: 1508kcal	エネルギー: 1445kcal	エネルギー: 1476kcal
	蛋白 65.7g 塩分 8.6g	蛋白 58.1g 塩分 8.9g	蛋白 60.5g 塩分 9.0g	蛋白 62.9g 塩分 9.3g	蛋白 58.7g 塩分 8.9g	蛋白 64.0g 塩分 9.1g	蛋白 61.8g 塩分 8.4g

※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。