

# 4月週間献立表

	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝食	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 412kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー： 490kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 556kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 494kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 432kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げ炒め煮 昆布佃煮 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 468kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 491kcal
	レーズンパン 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 511kcal	クロワッサン リンゴジャム ほっけのバター焼き・豆腐サラダ 里芋とさつま揚げの煮物 コーンスープ・牛乳 エネルギー： 575kcal	食パン イチゴジャム ミートボール・目玉焼き 目玉焼き ココア・牛乳 エネルギー： 556kcal	バターロール ブルーベリージャム スクランブルエッグ・おかか和え さつま揚げと青菜の煮浸し 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 581kcal	クルミパン リンゴジャム 鯖のバター焼き・野菜炒め 菜の花のお浸し コーンスープ・牛乳 エネルギー： 512kcal	レーズンパン いわしの梅煮 キャベツと厚揚げ炒め煮 タマゴサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 634kcal	クロワッサン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 卵ロール・マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 540kcal
昼食	御飯 鱈のフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 果物 コンソメスープ エネルギー： 511kcal	ビビンバ丼 ふろふき大根 浅漬け 果物 わかめスープ エネルギー： 575kcal	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 556kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラ炒め ほうれん草の胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 581kcal	たぬきうどん コロッケ 白菜の柚子香り和え 果物 コンソメスープ エネルギー： 512kcal	御飯 ポークチャップ インゲンのソテー ゴボウサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 634kcal	御飯 鮭の塩麴焼き 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 540kcal
	御飯 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げのなめこおろしのせ 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁 エネルギー： 540kcal	御飯 ホキの漬け焼き 巾着煮 もずく酢 漬物・味噌汁 エネルギー： 458kcal	御飯 親子煮 あさり大根 ブロッコリーの和風和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 472kcal	御飯 鯖の味噌煮 人参シリシリ キャベツの和風和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 478kcal	御飯 鶏の漬け焼き ひじきの炒り煮 キャベツのポン酢和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 535kcal	わかめ御飯 ほっけの塩焼き 蓮根の金平 南瓜サラダ 味噌汁 エネルギー： 536kcal	御飯 豚肉の和風マスタード炒め 長芋の炒め煮 茄子のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 516kcal
日計	エネルギー： 1463kcal	エネルギー： 1523kcal	エネルギー： 1584kcal	エネルギー： 1553kcal	エネルギー： 1479kcal	エネルギー： 1638kcal	エネルギー： 1547kcal
	蛋白 57.6g 塩分 8.4g	蛋白 59.1g 塩分 9.2g	蛋白 66.8g 塩分 8.9g	蛋白 59.3g 塩分 8.8g	蛋白 55.0g 塩分 8.8g	蛋白 55.2g 塩分 8.9g	蛋白 69.9g 塩分 8.5g

※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。