

# 4月週間献立表

	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
朝食	御飯・味噌汁 魚肉ソーセージソテー 花形豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 424kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 454kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 382kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 371kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー： 496kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め ゴボウサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 444kcal
	食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージソテー 花形豆腐煮・辛子和え コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 鮭のバター焼き・卵の花 白菜の胡麻和え ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 金平ごぼう・ミニサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し ココア・牛乳	食パン リンゴジャム プレーンオムレツ おかか和え・ウインナー 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 目玉焼き・野菜炒め ゴボウサラダ コーンスープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	中華おこわ	かき揚げそば	御飯
	鯖の幽庵焼き	鰯の煮付け	鶏肉のオイスター焼き	煮込みハンバーグ	赤魚の塩焼き	さつま芋のバター煮	鶏肉の山椒焼き
	蕪とツナの煮物	マーボー春雨	ハムもやし炒め	ガーリック炒め	南瓜のそぼろあんかけ	なめ茸胡瓜	大豆の煮物
	ポテトサラダ	ほうれん草の菜種和え	ブロッコリーの胡麻和え	サラダ	ブロッコリーのおかか和え	果物	キャベツの味噌マヨ和え
	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
味噌汁 エネルギー： 577kcal	味噌汁 エネルギー： 492kcal	味噌汁 エネルギー： 515kcal	コンソメスープ エネルギー： 496kcal	味噌汁 エネルギー： 488kcal	味噌汁 エネルギー： 488kcal	すまし汁 エネルギー： 526kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	八宝菜	豚肉のにんにく醤油炒め	ほっけのみりん焼き	酢豚	鶏肉の塩レモン焼き	悠々御膳	赤魚の葱マヨ焼き
	焼き餃子	ジャーマンポテト	筑前煮	豆腐のオイスター炒め	じゃが芋とコーンのコンソメ煮	内容決まり次第	大根のあんかけ煮
	浅漬け	もやしの辛子和え	いんげんのおかか和え	大根サラダ	オニオンサラダ	お知らせ致します	白菜のお浸し
	金時煮豆・味噌汁	漬物・コンソメスープ	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・すまし汁
エネルギー： 590kcal	エネルギー： 579kcal	エネルギー： 538kcal	エネルギー： 652kcal	エネルギー： 562kcal	エネルギー： 689kcal	エネルギー： 512kcal	
日計	エネルギー： 1591kcal	エネルギー： 1525kcal	エネルギー： 1482kcal	エネルギー： 1530kcal	エネルギー： 1421kcal	エネルギー： 1673kcal	エネルギー： 1482kcal
	蛋白 67.g 塩分 9.1g	蛋白 68.9g 塩分 9.g	蛋白 64.3g 塩分 8.9g	蛋白 57.9g 塩分 8.9g	蛋白 65.8g 塩分 9.2g	蛋白 66.5g 塩分 9.5g	蛋白 64.2g 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。