

# 4月週間献立表

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 キャベツの柚子胡椒和え 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 446kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 479kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 松前漬け・牛乳 エネルギー： 511kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 煮奴 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 445kcal
	クルミパン ブルーベリージャム ぶりのバター焼き・厚焼き玉子 キャベツの柚子胡椒和え ココア・牛乳	レーズンパン 卵とじ ウインナー マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 海鮮ハンバーグ・お浸し 青梗菜の華風炒め コーンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム 厚焼き玉子・ツナじゃが ブロッコリーサラダ ココア・牛乳	バターロール 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 南瓜スープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム ロールキャベツ煮 卵の花・お浸し コーンスープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き 煮奴 ゴボウサラダ ココア・牛乳
昼食	御飯 豚肉の葱塩炒め 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 545kcal	きつねうどん さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 496kcal	御飯 鱈の竜田揚げ 菜の花のアサリ炒め キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 506kcal	ポークカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー： 480kcal	御飯 かに玉 こんにゃくの炒め煮 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー： 527kcal	御飯 鰯のから揚げ 蕪と卵のソテー もやしのわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 570kcal	御飯 鮭の西京漬け 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー： 552kcal
	御飯 鮭の香味焼き 切り昆布と竹輪の煮物 豆腐サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 528kcal	御飯 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 554kcal	鮭枝豆御飯 豚肉とアスパラの塩ソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁 エネルギー： 528kcal	御飯 ブリ大根 蒟の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 547kcal	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干の炒め煮 インゲンのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 522kcal	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 漬物・中華スープ エネルギー： 489kcal	御飯 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 576kcal
日計	エネルギー： 1530kcal	エネルギー： 1570kcal	エネルギー： 1480kcal	エネルギー： 1506kcal	エネルギー： 1560kcal	エネルギー： 1516kcal	エネルギー： 1573kcal
	蛋白 62.5g 塩分 8.9g	蛋白 55.9g 塩分 8.9g	蛋白 65.5g 塩分 9.0g	蛋白 53.4g 塩分 9.1g	蛋白 60.2g 塩分 8.7g	蛋白 59.1g 塩分 9.0g	蛋白 64.1g 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。