

# 4月 月間献立表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		玉子粥 キャベツの煮浸し	黒糖あんぱん コーヒー牛乳 ヨーグルト	芋粥 がんもの煮つけ 漬物	ロールパン パンキンサラダ ジャム	味噌おじや 大青花豆
		赤飯 カレイの揚げ浸し 白菜のかつお和え けんちん汁	筍ご飯 ほっけの塩焼き 胡瓜とかかの酢物 吸物	散らし寿司 菜の花お浸し 赤だし	ごはん 豚肉と大葉のソテー スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のみぞれ煮 いんげんの和え物 かき卵汁
		ごはん 親子煮 ひじき炒め煮 パイン缶	ごはん さばの味噌煮 焼きピーマン 白桃缶	ごはん 赤魚の煮付け 高野豆腐の卵とじ オレンジ	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 里芋の煮ころがし 洋梨缶	ミンチカツ チンゲン菜ソテー 抹茶ムース
		エネルギー： 1260 Kcal タンパク： 47.8 g 脂質： 40.1 g	エネルギー： 1438 Kcal タンパク： 62.2 g 脂質： 37.1 g	エネルギー： 1167 Kcal タンパク： 49.5 g 脂質： 19.8 g	エネルギー： 1333 Kcal タンパク： 54.6 g 脂質： 38.1 g	エネルギー： 1264 Kcal タンパク： 54.2 g 脂質： 44.3 g
		炭水化物： 186.4 g 食塩相当量： 6.2 g	炭水化物： 225.3 g 食塩相当量： 6.6 g	炭水化物： 201.8 g 食塩相当量： 8.1 g	炭水化物： 201.0 g 食塩相当量： 5.7 g	炭水化物： 170.5 g 食塩相当量： 6.3 g
6	7	8	9	10	11	12
五目粥 イワシのかつお煮	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	梅粥 だし巻き玉子	こしあんぱん ココア ヨーグルト	白粥 大根煮付け 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 里芋の煮物
豆ご飯 サワラの照焼き 炊き合わせ だし巻き玉子	ごはん 焼肉 パンサンスー わかめスープ	チキンライス ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	ごはん 鶏の照焼き キャベツの和え物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 えびシュウマイ たまごスープ	ごはん 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁	ごはん さけのオープン焼き 大根サラダ 人参のスープ
ごはん 旨煮 白菜のごま和え みかん缶	ごはん アジの塩焼き 五目豆 パイン缶	ごはん グラタン ほうれん草のソテー フルーツカクテル缶	ごはん 豚の塩麹炒め 南瓜煮付け 黄桃缶	ごはん 白身魚カレームニエル 春菊くるみお和え デザートムース	ごはん さばの煮付け 小松菜浸し バナナ	みそラーメン チンゲン菜ソテー 牛乳プリン
エネルギー： 1267 Kcal タンパク： 62.1 g 脂質： 22.1 g	エネルギー： 1037 Kcal タンパク： 45.0 g 脂質： 19.2 g	エネルギー： 1238 Kcal タンパク： 46.2 g 脂質： 31.6 g	エネルギー： 1408 Kcal タンパク： 59.8 g 脂質： 36.6 g	エネルギー： 1328 Kcal タンパク： 50.5 g 脂質： 38.7 g	エネルギー： 1397 Kcal タンパク： 52.8 g 脂質： 47.3 g	エネルギー： 1325 Kcal タンパク： 57.1 g 脂質： 46.4 g
炭水化物： 219.2 g 食塩相当量： 6.9 g	炭水化物： 179.5 g 食塩相当量： 6.4 g	炭水化物： 202.4 g 食塩相当量： 5.1 g	炭水化物： 225.4 g 食塩相当量： 5.6 g	炭水化物： 199.1 g 食塩相当量： 7.1 g	炭水化物： 202.9 g 食塩相当量： 6.0 g	炭水化物： 185.9 g 食塩相当量： 7.3 g
13	14	15	16	17	18	19
味噌おじや 金時豆	白粥 麩の卵とじ 漬物	五目粥 イワシの梅煮	豆乳クリームパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	茶粥 さつま芋の甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
サンドイッチ ジャーマンポテト ミルクティー	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 白和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華あえ 春雨スープ	赤飯 サバの塩焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ごはん アジの南蛮漬け チキンサラダ 中華風コーンスープ	麦ご飯 ほっけの照焼き 切干大根 とろろ汁
ごはん たちのおの塩焼き ほうれん草おかか和え 洋梨缶	ごはん ロールキャベツ さつま芋サラダ みかん缶	ごはん 肉豆腐 菜の花辛子和え パイン缶	ごはん 豚の生姜焼き ごぼうサラダ 黄桃缶	ごはん サワラの味噌マヨ焼き 白菜の煮浸し 白桃缶	ごはん 筑前煮 いんげんの酢味噌和え デザートムース	鶏卵うどん 里芋の柚子みそかけ 水ようかん
エネルギー： 1224 Kcal タンパク： 47.8 g 脂質： 42.8 g	エネルギー： 1275 Kcal タンパク： 48.4 g 脂質： 29.2 g	エネルギー： 1077 Kcal タンパク： 52.2 g 脂質： 17.8 g	エネルギー： 1468 Kcal タンパク： 59.3 g 脂質： 48.4 g	エネルギー： 1437 Kcal タンパク： 49.8 g 脂質： 39.3 g	エネルギー： 1465 Kcal タンパク： 53.8 g 脂質： 43.1 g	エネルギー： 1210 Kcal タンパク： 47.3 g 脂質： 15.1 g
炭水化物： 181.5 g 食塩相当量： 5.0 g	炭水化物： 216.3 g 食塩相当量： 6.8 g	炭水化物： 185.8 g 食塩相当量： 6.7 g	炭水化物： 214.6 g 食塩相当量： 5.6 g	炭水化物： 234.8 g 食塩相当量： 6.2 g	炭水化物： 223.9 g 食塩相当量： 6.0 g	炭水化物： 228.4 g 食塩相当量： 6.8 g
20	21	22	23	24	25	26
玉子粥 チンゲン菜の煮浸し	白粥 南瓜煮付け 漬物	味噌おじや 大青花豆	クリームパン ココア ヨーグルト	白粥 白菜の煮浸し 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	五目粥 うの花
フレンチトースト マカロニサラダ コーヒー牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ	ごはん さけのクリームソースかけ 春菊ピーナツ和え 野菜スープ	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん ぶりの照焼き じゃが芋の金平 吸物	ごはん 鶏のピカタ かぼちゃサラダ グリーンピースのスープ
ごはん 炒り鶏 菜の花お浸し 甘夏みかん缶	ごはん さばの香り煮 ひじき缶 パイン缶	ごはん すき焼き煮 いんげんの和え物 デザートムース	ごはん 柳川風煮 チンゲン菜なめ茸和え 黄桃缶	ごはん カレイのムニエル キャベツソテー キウイフルーツ	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜わさび和え 洋梨缶	ナポリタン ブロッコリーのカキマサダ コーヒーゼリー
エネルギー： 1162 Kcal タンパク： 50.8 g 脂質： 35.5 g	エネルギー： 1188 Kcal タンパク： 49.5 g 脂質： 30.5 g	エネルギー： 1186 Kcal タンパク： 45.6 g 脂質： 24.0 g	エネルギー： 1367 Kcal タンパク： 61.2 g 脂質： 34.7 g	エネルギー： 1307 Kcal タンパク： 47.2 g 脂質： 43.0 g	エネルギー： 1326 Kcal タンパク： 49.2 g 脂質： 40.7 g	エネルギー： 1464 Kcal タンパク： 59.5 g 脂質： 56.7 g
炭水化物： 175.6 g 食塩相当量： 5.0 g	炭水化物： 193.7 g 食塩相当量： 6.4 g	炭水化物： 200.1 g 食塩相当量： 7.9 g	炭水化物： 215.5 g 食塩相当量： 5.0 g	炭水化物： 194.2 g 食塩相当量： 6.7 g	炭水化物： 203.5 g 食塩相当量： 5.0 g	炭水化物： 196.7 g 食塩相当量： 7.3 g
27	28	29	30			
梅粥 だし巻き玉子	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	玉子粥 豆腐のなめこ煮	ジャムパン コーヒー牛乳 ヨーグルト			
はちみつブンブン ビーフシチュー コールスローサラダ 紅茶	親子丼 ほうれん草くるみお和え 味噌汁	ごはん カレイの野菜のせ チキンサラダ コンソメスープ	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 豆腐の野菜あんかけ のっぺい汁			
ごはん ほっけの塩焼き 五目豆 白桃缶	ごはん 赤魚の煮付け 焼きピーマン フルーツカクテル缶	ごはん 肉じゃが キャベツのかつお和え デザートムース	ごはん あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー みかん缶			
エネルギー： 1073 Kcal タンパク： 46.6 g 脂質： 24.1 g	エネルギー： 1206 Kcal タンパク： 47.6 g 脂質： 20.7 g	エネルギー： 1154 Kcal タンパク： 49.8 g 脂質： 29.8 g	エネルギー： 1442 Kcal タンパク： 59.3 g 脂質： 33.4 g			
炭水化物： 182.5 g 食塩相当量： 5.9 g	炭水化物： 213.4 g 食塩相当量： 7.6 g	炭水化物： 182.3 g 食塩相当量： 5.6 g	炭水化物： 238.6 g 食塩相当量： 6.0 g			

\*都合によりメニューを変更する場 \*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。