

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 焼きピーファン 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 さつまいもの甘煮 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 さつまいもサラダ 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 ブロッコリーのカニサラダ 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 焼きピーファン 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。