

4月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

7					8					9					10					11				
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g
14					15					16					17					18				
																				白身魚の野菜あんかけ さつまいものサラダ 金平ごぼう キャベツ焼き ミートマト ご飯・牛乳				
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	835	kcal	蛋白質	30.1
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	21	g	塩分	1.9
21					22					23					24					25				
エビフライ 塩鶏肉じゃが ごぼうサラダ ブロッコリーのバター醤油炒め 煮卵・ふりかけ ご飯・牛乳					鶏肉のごま揚げ 人参甘煮・コールスロー ひじきと枝豆のサラダ 野菜ときのこの炒め物 カニ風味焼売 ご飯・牛乳					酢豚 チヂミ 大豆甘煮 蒸し鶏と春雨のサラダ ご飯・牛乳					ごぼうのかき揚げ 鯖の味噌煮 付け合わせ(ほうれん草・長ネギ・ゆで卵) しらたきのサラダ たけのこのおかか和え・つくね串 ご飯・牛乳					トマトのオムレツ ハムカツ 青菜のスパゲティー・かぼちゃ煮 チンゲン菜のお浸し 高野豆腐煮 ご飯・牛乳				
エネルギー	863	kcal	蛋白質	29.9	エネルギー	871	kcal	蛋白質	31.4	エネルギー	912	kcal	蛋白質	31.5	エネルギー	860	kcal	蛋白質	32.1	エネルギー	868	kcal	蛋白質	32.7
脂質	25.3	g	塩分	2.7	脂質	29.2	g	塩分	2.7	脂質	28.8	g	塩分	2	脂質	26.4	g	塩分	2.2	脂質	27.8	g	塩分	2.7
28					29					30														
ポークチャップ さわらの西京焼き いんげんソテー ポテトサラダ 野菜のコンソメ煮・チーズ ご飯・牛乳					昭和の日					ハンバーグデミグラスソース スパゲティーソテー じゃが芋のカレー炒め コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 麦ご飯・牛乳														
エネルギー	867	kcal	蛋白質	32.8	エネルギー		kcal	蛋白質		エネルギー	865	kcal	蛋白質	30.1	エネルギー		kcal	蛋白質		エネルギー		kcal	蛋白質	
脂質	27.2	g	塩分	2.3	脂質		g	塩分		脂質	25.4	g	塩分	2.8	脂質		g	塩分		脂質		g	塩分	

4月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

7					8					9					10					11									
根菜入り鶏つくね 厚揚げの甘辛卵とじ マカロニソテー 人参とツナの炒め物 菜の花の辛子和え・さつま芋煮 ご飯・牛乳										蒸し鶏のゴマダレかけ ポイル野菜 豆腐チャンプルー ふきの煮物・青菜のなめたけ和え 干しえびの佃煮 ご飯・牛乳					鮭フライ 豚肉ときのこのオイスター炒め 刻み昆布煮 ブロッコリーサラダ 蒸し焼き餃子 ご飯・牛乳					キーマカレー クリーミーコロッケ 海藻サラダ 小松菜とひよこ豆のソテー パイン缶 麦ご飯・牛乳									
エネルギー	896	kcal	蛋白質	33.6	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	35.6	g	エネルギー	835	kcal	蛋白質	29.5	g	エネルギー	898	kcal	蛋白質	28.6	g
脂質	20.9	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分		g	脂質	28.5	g	塩分	2.8	g	脂質	25.3	g	塩分	2.6	g	脂質	28.3	g	塩分	2.8	g
14					15					16					17					18									
マーボー豆腐 春巻き 春雨のサラダ ひじきの煮つけ 肉団子 ご飯・牛乳					スパイシーチキン・コーンソテー 春野菜のクリーム煮 小松菜のごま和え ベーコンとごぼうの炒め煮 麦ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き・粉吹き芋 ポイルキャベツ ほうれん草とツナのサラダ 菜の花がんもの煮つけ 蒸しなすの生姜醤油 ご飯・牛乳					コロッケ・ブロッコリー 親子煮 切り干し大根とひじきのごま和え アスパラとベーコンのソテー オレンジ ご飯・牛乳					白身魚の野菜あんかけ さつまいものサラダ 金平ごぼう キャベツ焼き ミニトマト ご飯・牛乳									
エネルギー	861	kcal	蛋白質	27.4	g	エネルギー	845	kcal	蛋白質	32.1	g	エネルギー	841	kcal	蛋白質	31.7	g	エネルギー	895	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	835	kcal	蛋白質	30.1	g
脂質	25.2	g	塩分	2.7	g	脂質	25.7	g	塩分	2.4	g	脂質	27.6	g	塩分	1.9	g	脂質	27.3	g	塩分	2.1	g	脂質	21	g	塩分	1.9	g
21					22					23					24					25									
エビフライ 塩鶏肉じゃが ごぼうサラダ ブロッコリーのバター醤油炒め 煮卵・ふりかけ ご飯・牛乳					鶏肉のごま揚げ 人参甘煮・コールスロー ひじきと枝豆のサラダ 野菜ときのこの炒め物 カニ風味焼売 ご飯・牛乳					酢豚 チヂミ 大豆甘煮 蒸し鶏と春雨のサラダ ご飯・牛乳					ごぼうのかき揚げ 鯖の味噌煮 付け合わせ(ほうれん草・長ネギ・ゆで卵) しらたきのサラダ たけのこのおかか和え・つくね串 ご飯・牛乳					トマトのオムレツ ハムカツ 青菜のスパゲティー・かぼちゃ煮 チンゲン菜のお浸し 高野豆腐煮 ご飯・牛乳									
エネルギー	863	kcal	蛋白質	29.9	g	エネルギー	871	kcal	蛋白質	31.4	g	エネルギー	912	kcal	蛋白質	31.5	g	エネルギー	860	kcal	蛋白質	32.1	g	エネルギー	868	kcal	蛋白質	32.7	g
脂質	25.3	g	塩分	2.7	g	脂質	29.2	g	塩分	2.7	g	脂質	28.8	g	塩分	2	g	脂質	26.4	g	塩分	2.2	g	脂質	27.8	g	塩分	2.7	g
28					29					30																			
ポークチャップ さわらの西京焼き いんげんソテー ポテトサラダ 野菜のコンソメ煮・チーズ ご飯・牛乳					昭和の日					ハンバーグデミグラスソース スパゲティーソテー じゃが芋のカレー炒め コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 麦ご飯・牛乳																			
エネルギー	867	kcal	蛋白質	32.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	30.1	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	27.2	g	塩分	2.3	g	脂質		g	塩分		g	脂質	25.4	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g