



4月 予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
16	火	ごはん 味噌汁 だし巻き卵、胡麻和え すき昆布の炒め煮 (481kcal)	あさりとベーコンのトマトスパゲティ グリルチキンのサラダ ヨーグルト (707kcal)	鱈のムニエル トマトソース	ごはん 缶詰 澄まし汁 長芋の梅肉和え 豚肉の野菜巻き スパサラダ (774kcal)	エネルギー: 1962kcal たんぱく質: 80.7g 塩分: 10.4g
17	水	パン 中華コーンスープ 青梗菜のツナ和え (460kcal)	ごはん 豚汁 鯖の生姜煮 茶碗蒸し わかめと春キャベツの酢の物 (729kcal)		ハヤシライス キウイ かにクリームコロッケ もやしとハムのサラダ (763kcal)	エネルギー: 1952kcal たんぱく質: 72.1g 塩分: 11.3g
18	木	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え キャベツの洋風煮浸し (501kcal)	海老とアボカドのポテトサンド・卵サンド 肉団子と白菜の豆乳胡麻スープ ひじきと枝豆のサラダ ヨーグルト (703kcal)	チキン南蛮 タルタル	ごはん バナナ 味噌汁 にらと豆腐のチャンプル 赤魚の粕漬け焼き 鶏土佐煮 (697kcal)	エネルギー: 1901kcal たんぱく質: 82.3g 塩分: 10.3g
19	金	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (498kcal)	たけのご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し 切干大根の炒め煮 (630kcal)		ごはん ぶどうゼリー 沢煮椀 わかめと胡瓜の胡麻酢和え 天ぷら盛り合わせ (769kcal)	エネルギー: 1897kcal たんぱく質: 81.9g 塩分: 9.1g
20	土	ごはん 味噌汁 鯛の蒲焼風、あえ物 かぶの鶏そぼろ煮 (487kcal)	なめこおろし蕎麦 新じゃがのオイスターマヨ炒め ブロッコリーとツナの和風サラダ (732kcal)		ごはん (※汁物なし) マンゴー 鮭と春野菜のレモンバター蒸し 和え物 薩摩芋と大豆の胡麻がらめ (688kcal)	エネルギー: 1907kcal たんぱく質: 82.6g 塩分: 9.3g
21	日	パン わかめスープ トマトオムレツ、ソテー (427kcal)	カレーライス 缶詰 キャベツのコールスローサラダ 塚田コーヒー牛乳 (779kcal)		ごはん オレンジ 味噌汁 ひじき入り炒り豆腐 筍たぷりつくね焼き オクラ (718kcal)	エネルギー: 1924kcal たんぱく質: 69.9g 塩分: 9.9g
22	月	ごはん 味噌汁 納豆たくあん和え 金平牛蒡 (494kcal)	ごはん 澄まし汁 鱈の梅紫蘇竜田揚げ 筍とわかめの卵とじ (639kcal)		ごはん 缶詰 味噌汁 海老と春雨の中華和え ポークチャップ ホテトサラダ (782kcal)	エネルギー: 1915kcal たんぱく質: 80.8g 塩分: 10.1g
23	火	ごはん 味噌汁 車麩と五目豆腐揚げの煮物 ながいも 長芋とろろ (458kcal)	マーボー麺 盛り合わせサラダ やわらかライチゼリー (817kcal)	麻婆豆腐 スープ	ごはん キウイ はんぺんの澄まし汁 肉じゃが 鱈の西京焼き ピーナツ和え (682kcal)	エネルギー: 1957kcal たんぱく質: 79.6g 塩分: 10.7g
24	水	パン コーンポタージュスープ ほうれん草の卵ソテー (539kcal)	かに 蟹とレタスの炒飯 わかめスープ ヨーグルト 焼き餃子、青梗菜のお浸し (688kcal)	かに玉 甘酢あんかけ	ごはん バナナ 味噌汁 厚揚げとすき昆布の煮物 ホキのパン粉焼きらっきょうタルタル (698kcal)	エネルギー: 1925kcal たんぱく質: 72.9g 塩分: 10.1g
25	木	ごはん 味噌汁 納豆おろしらす和え 南瓜といんげんの甘煮 (503kcal)	キャベツメンチカツサンド・フルーツサンド ウィンナーとかぶのポトフ ヨーグルト 海藻ともやしのサラダ (689kcal)	キャベツメンチ &海老フライ	ごはん マスカットゼリー 澄まし汁 大豆と野菜のカレー炒め グリルチキンの南蛮漬け (718kcal)	エネルギー: 1940kcal たんぱく質: 80.5g 塩分: 10.4g
26	金	パン 野菜スープ マカロニチーズサラダ (507kcal)	ごはん 味噌汁 ほっけの粕漬焼き 金平、磯和え 豚にらもやしの炒め物 (618kcal)		ごはん 缶詰 澄まし汁 あさりとキャベツの酢味噌 肉豆腐 (746kcal)	エネルギー: 1871kcal たんぱく質: 80.8g 塩分: 9.8g
27	土	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き、ゆかり和え かぶと肉団子の煮物 (492kcal)	きつねうどん 鶏ささみの梅天ぷら ブロッコリーと竹輪の胡麻マヨ (665kcal)		ごはん オレンジ 味噌汁 京風卵の花炒り シイラのレモンマスタードソース (699kcal)	エネルギー: 1856kcal たんぱく質: 82.1g 塩分: 11.3g
28	日	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (503kcal)	鶏肉とほうれん草のポパイカレー 缶詰 切干大根の柚子胡椒マヨポンサラダ 塚田コーヒー牛乳 (817kcal)		ごはん マンゴー 味噌汁 小籠包、生野菜 春野菜の八宝菜 (689kcal)	エネルギー: 2009kcal たんぱく質: 77.5g 塩分: 10.8g
29	月	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え ぜんまいの炒め煮 (466kcal)	鮭と卵のそぼろ丼 澄まし汁 茄子とがんもの煮物 青菜の白和え (659kcal)		ごはん バナナ 味噌汁 大根とツナの生姜煮 新じゃがと挽肉のチーズ焼き (767kcal)	エネルギー: 1892kcal たんぱく質: 77.2g 塩分: 9.9g
30	火	ごはん 味噌汁 ふりかけ 海老たま野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え (451kcal)	ちゃんぽん麺 卵豆腐 わかめときのこのナムル (642kcal)	回鍋肉 野菜スープ	ごはん (※汁物なし) 缶詰 メカジキの洋風ワイン蒸し 煮物 ひじきとお豆のサラダ (784kcal)	エネルギー: 1877kcal たんぱく質: 83.0g 塩分: 11.3g