



# 4月 週間予定献立表



	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 72.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 とろろ芋 梅干し 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 75.8 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 厚焼き卵 味付け海苔 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 切干大根の煮物 ふりかけ 【エネルギー】 323 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのコンソメ煮 たいみそ 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 4.1 g
	ご飯 親子煮 ほうれん草のごま和え 大根の即席漬け りんご 牛乳 【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 91.4 g 【塩分】 1.9 g	★おすすめメニュー★ さくらうどん 天ぷら (海老・南瓜・かき揚げ) 山菜おろし オレンジ 牛乳 【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 4.5 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 小松菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 25.7 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 鯖の香味焼き ビーフソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 【エネルギー】 641 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 96.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 ポークカレー キャベツサラダ 福神漬け りんご 牛乳 【エネルギー】 810 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 30.8 g 【炭水化物】 103.6 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ ブロッコリーのおかか和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 23.6 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 鱈の野菜あんかけ いんげんのマヨ和え オクラとなめこ和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 1.3 g
昼食・おやつ	カスタードケーキ 【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 91.4 g 【塩分】 1.9 g	焼きドーナツ (チョコ) 【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 4.5 g	苺クレープ 【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 25.7 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 2.6 g	抹茶まんじゅう 【エネルギー】 641 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 96.7 g 【塩分】 2.4 g	ショコラぶっせ 【エネルギー】 810 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 30.8 g 【炭水化物】 103.6 g 【塩分】 3.5 g	ワッフル 【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 23.6 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 2.0 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 1.3 g
	ご飯 清汁 白身魚の煮付け 茄子の味噌炒め つば漬け 【エネルギー】 332 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 1.7 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豆腐のうま煮 きさみとわかめの胡麻だれかけ 野沢菜漬け 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 アジのしそおろしかけ もやしとひじき和え 白菜のお浸し 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 4.4 g	ご飯 かき卵汁 豚肉のごま味噌炒め ふきの金平 青かつば漬け 【エネルギー】 485 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 小松菜の酢醤油和え ふきのとう味噌 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 みそ汁 鯖の葱醤油かけ 豆腐のかにあんかけ たくあん漬け 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ 胡瓜の甘酢和え 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 2.6 g
夕食	ご飯 清汁 白身魚の煮付け 茄子の味噌炒め つば漬け 【エネルギー】 332 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 1.7 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豆腐のうま煮 きさみとわかめの胡麻だれかけ 野沢菜漬け 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 アジのしそおろしかけ もやしとひじき和え 白菜のお浸し 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 4.4 g	ご飯 かき卵汁 豚肉のごま味噌炒め ふきの金平 青かつば漬け 【エネルギー】 485 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 小松菜の酢醤油和え ふきのとう味噌 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 みそ汁 鯖の葱醤油かけ 豆腐のかにあんかけ たくあん漬け 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ 胡瓜の甘酢和え 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 2.6 g

都合によりメニューを変更する場合があります。  
 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R6年4月7日迄