

4月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
-	ごはん サバの味噌煮 きんぴらごぼう お浸し すまし汁	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜の胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	ロールパン チリコンカン じゃことわかめのサラダ ストロベリーババロア コンソメスープ	親子丼 菜の花辛しマヨ和え キャラメルプリン 味噌汁	スパゲティミートソース もやしサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	-
-	エネルギー 526kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.4g 炭水化物 66.0g 食塩 2.9g	エネルギー 500kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.2g 炭水化物 67.3g 食塩 3.0g	エネルギー 541kcal 蛋白質 25.6g 脂質 19.9g 炭水化物 64.5g 食塩 2.7g	エネルギー 643kcal 蛋白質 30.1g 脂質 25.2g 炭水化物 71.1g 食塩 2.9g	エネルギー 549kcal 蛋白質 26.1g 脂質 8.9g 炭水化物 88.2g 食塩 2.9g	-
7	8	9	10	11	12	13
-	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	あんかけ焼きそば 揚げ餃子 大根の棒棒鶏サラダ 中華スープ	ごはん 鮭の香草パン粉焼き ポテトチーズ焼き イタリアンスパサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のから揚げ ふきとタケノコの白和え さくらホイップ抹茶ゼリー 味噌汁 ふりかけ	ごはん 豚肉の高菜炒め しっとりがんもの煮物 水ようかん(こしあん) 味噌汁	-
-	エネルギー 641kcal 蛋白質 19.8g 脂質 22.4g 炭水化物 88.0g 食塩 3.8g	エネルギー 628kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.4g 炭水化物 83.3g 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.4g 炭水化物 71.1g 食塩 1.6g	エネルギー 749kcal 蛋白質 30.9g 脂質 32.2g 炭水化物 79.0g 食塩 3.5g	エネルギー 606kcal 蛋白質 29.2g 脂質 20.0g 炭水化物 72.5g 食塩 3.3g	-
14	15	16	17	18	19	20
-	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフソテー ほうれん草のおひたし 味噌汁 ふりかけ	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうのサラダ 野菜ミルク煮 コンソメスープ	麵紀行(鹿児島県) いぶすき勝武士ラーメン 冷しゃぶサラダ 大学芋 オレンジムース	あさりご飯 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁	ロールパン ビーフシチュー ビーンズサラダ フルーツゼリー	-
-	エネルギー 522kcal 蛋白質 28.0g 脂質 12.9g 炭水化物 70.5g 食塩 3.1g	エネルギー 628kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.1g 炭水化物 94.7g 食塩 3.9g	エネルギー 554kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.8g 炭水化物 94.5g 食塩 4.7g	エネルギー 604kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.6g 炭水化物 83.4g 食塩 3.6g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.0g 脂質 18.1g 炭水化物 78.4g 食塩 2.5g	-
21	22	23	24	25	26	27
-	ごはん とんかつ タケノコとさつま揚げの煮物 コーヒーゼリー 味噌汁	ごはん 鶏のたれ焼き ブロッコリーサラダ 白菜の煮びたし 味噌汁	ごはん 白身魚のマリネ インゲンのカレーソテー カボチャサラダ コーンスープ ふりかけ	肉うどん かき揚げ インゲン胡麻和え ほうじ茶プリン	ごはん さわらの西京焼き 里芋の煮物 小松菜の磯和え 豚汁	-
-	エネルギー 541kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.9g 炭水化物 90.8g 食塩 3.5g	エネルギー 557kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.7g 炭水化物 68.1g 食塩 3.1g	エネルギー 638kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.8g 炭水化物 85.6g 食塩 2.1g	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.6g 炭水化物 86.7g 食塩 2.9g	エネルギー 497kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.7g 炭水化物 69.2g 食塩 2.4g	-
28	29	30	桜			
-	ごはん 松風焼き ゆかり和え 大根煮物 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ アスパラサラダ バニラババロア コンソメスープ	桜			
-	エネルギー 505kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.9g 炭水化物 62.2g 食塩 3.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.7g 炭水化物 78.4g 食塩 2.3g	桜			