

4月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
29			1	2	3	4
-			ロールパン チリコンカン わかめの和風サラダ ストロベリーババロア コンソメスープ	親子丼 ほうれん草のおひたし キャラメルプリン 味噌汁 	ごはん 松風焼き ゆかり和え 大根煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	-
-			エネルギー 541kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.8g 炭水化物 66.5g 食塩 2.6g	エネルギー 593kcal 蛋白質 30.5g 脂質 20.2g 炭水化物 69.4g 食塩 2.7g	エネルギー 502kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.8g 炭水化物 64.9g 食塩 3.1g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	〈麵紀行 福井県〉 ボルガライス 小松菜の胡麻酢和え メロンムース コンソメスープ 	ごはん 鶏肉の塩たれ焼き ブロッコリーサラダ 青梗菜の煮びたし 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん カレーの香草パン粉焼き ジャーマンポテト イタリアンスパサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚フライとメンチカツ ふきと筍の白和え 抹茶ゼリー 味噌汁	あんかけやきそば 揚げ餃子 大根の棒棒鶏サラダ 中華スープ 	-
-	エネルギー 568kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17.6g 炭水化物 85.5g 食塩 4.6g	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.2g 炭水化物 69.2g 食塩 3.3g	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.9g 脂質 21.4g 炭水化物 70.6g 食塩 2.2g	エネルギー 626kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.6g 炭水化物 95.5g 食塩 3.9g	エネルギー 582kcal 蛋白質 24.4g 脂質 18.2g 炭水化物 77.9g 食塩 4.6g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ 野菜のミルク煮 コンソメスープ	スパゲティーミートソース もやしサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁 カルシウムふりかけ	ロールパン ビーフシチュー ビーンズサラダ みかんゼリー	-
-	エネルギー 589kcal 蛋白質 25.6g 脂質 21.0g 炭水化物 70.8g 食塩 2.9g	エネルギー 653kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.6g 炭水化物 90.9g 食塩 3.9g	エネルギー 520kcal 蛋白質 25.6g 脂質 8.0g 炭水化物 83.3g 食塩 3.0g	エネルギー 567kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 82.8g 食塩 3.1g	エネルギー 554kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.9g 炭水化物 78.8g 食塩 2.2g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 筍とさつま揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 カルシウムふりかけ 	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 味噌汁	ごはん 白身魚のマリネ いんげんカレーソテー かぼちゃサラダ コーンスープ	肉うどん かき揚げ ほうれん草の胡麻和え ほうじ茶プリン 	ごはん さわらの西京焼き 里芋の煮物 おくらの磯和え 豚汁	-
-	エネルギー 508kcal 蛋白質 28.9g 脂質 15.1g 炭水化物 62.6g 食塩 3.4g	エネルギー 606kcal 蛋白質 29.5g 脂質 18.2g 炭水化物 76.9g 食塩 3.5g	エネルギー 581kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.8g 炭水化物 82.9g 食塩 2.3g	エネルギー 555kcal 蛋白質 23.0g 脂質 14.0g 炭水化物 86.7g 食塩 3.0g	エネルギー 511kcal 蛋白質 24.0g 脂質 12.8g 炭水化物 71.5g 食塩 2.9g	-
26	27	28	29	30		
-	かき揚げそば 菜の花のからしマヨネーズ和え 炒り豆腐 オレンジゼリー	ごはん サバの味噌煮 きんぴらごぼう ナムル すまし汁	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 カルシウムふりかけ 	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜のごま酢和え 味噌汁		-
-	エネルギー 692kcal 蛋白質 35.2g 脂質 22.1g 炭水化物 87.4g 食塩 2.3g	エネルギー 508kcal 蛋白質 18.0g 脂質 18.0g 炭水化物 64.9g 食塩 2.5g	エネルギー 596kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.5g 炭水化物 78.5g 食塩 2.5g	エネルギー 496kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.6g 炭水化物 67.9g 食塩 3.0g	-	-