

4月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
-	肉うどん かき揚げ インゲンの胡麻和え さくらプチロールケーキ	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜の胡麻酢あえ みそ汁	ロールパン チリコンカン ジャコと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 菜の花辛子マヨネーズ和え キャラメルプリン みそ汁 	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 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 567kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.2g 炭水化物 79.8g 食塩 2.8g	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 504kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.5g 炭水化物 70.5g 食塩 2.6g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	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 	とんこつラーメン カニシュウマイ 棒棒鶏風サラダ 杏仁豆腐 	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 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 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 大根と水菜のサラダ 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 599kcal 蛋白質 26.9g 脂質 16.5g 炭水化物 84.7g 食塩 4.8g	エネルギー 459kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.4g 炭水化物 71.1g 食塩 1.7g	エネルギー 682kcal 蛋白質 25.0g 脂質 17.6g 炭水化物 78.1g 食塩 3.6g	エネルギー 582kcal 蛋白質 26.9g 脂質 22.9g 炭水化物 62.6g 食塩 3.6g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフソテー ほうれん草の菜種和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	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	麵紀行〈愛知県〉 きしめん 味噌煮込みおでん 酢の物 抹茶小椋プリン 	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 オレンジゼリー	-
-	エネルギー 551kcal 蛋白質 27.6g 脂質 15.0g 炭水化物 73.4g 食塩 3.0g	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 576kcal 蛋白質 21.0g 脂質 13.7g 炭水化物 89.1g 食塩 4.9g	エネルギー 604kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.6g 炭水化物 93.4g 食塩 3.6g	エネルギー 552kcal 蛋白質 20.0g 脂質 18.1g 炭水化物 77.7g 食塩 2.5g	-
23	24	25	26	27	28	29
-	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 鶏肉の塩たれ焼き ブロッコリーサラダ 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 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	スパゲティーミートソース もやしサラダ フルーツゼリー コンソメスープ 	ごはん サバみそ煮 きんぴらごぼう お浸し すまし汁	-
-	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 541kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.9g 炭水化物 74.5g 食塩 1.7g	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 549kcal 蛋白質 26.1g 脂質 8.9g 炭水化物 88.2g 食塩 2.9g	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.0g 脂質 18.4g 炭水化物 65.7g 食塩 2.9g	-