



献立表



		4月 1日(火)	4月 2日(水)	4月 3日(木)	4月 4日(金)	4月 5日(土)	4月 6日(日)
朝		御飯 味噌汁(しめじ) 白菜の煮浸し 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 鶏と根菜の煮物 胡瓜の胡麻和え 牛乳	クリームパン キノココンソメスープ たまごサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 肉団子の照り煮 キャベツとコーン和え 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) ねぎ入り炒り卵 玉ねぎのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ キャベツサラダ 牛乳
昼		チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	かき揚げそば タケノコの煮物 ひじきサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ギョーザ みかんフルーチェ	御飯 味噌汁(白菜) 鶏の唐揚げ インゲンとちくわの煮物 なます	御飯 すまし汁(手まり麩) 白身魚フライ もやしとささみの炒め物 果物	御飯 すまし汁(はんぺん) 鶏と野菜の味噌炒め ほうれん草と揚げの煮浸し もずく和え
食							
タ		御飯 すまし汁(卵豆腐) 天然ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 オクラのなめ茸和え	御飯 すまし汁(えのき) 豆腐ハンバーグ ささみとピーマン炒め 果物	御飯 味噌汁(小松菜) 焼き鯖のおろしかけ かぼちゃのいとし煮 オクラの青じそ和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚の味噌焼き ほうれん草の卵炒め 果物	御飯 コンソメスープ(枝豆) ポークチャップ じゃが芋の煮物 スパサラダ	御飯 味噌汁(春菊) 鮭の塩焼き 春雨とピーマン炒め 果物
食							
おやつ		プチシュー	ヨーグルト	水ようかん	酒まんじゅう	青りんごゼリー	グレープゼリー
		エネルギー 1410kcal 蛋白質 48.7g 脂質 35.4g 塩分 7.3g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 50.3g 脂質 30.5g 塩分 8.8g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 49.4g 脂質 50.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 59.1g 脂質 31.6g 塩分 9.4g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 54.0g 脂質 39.1g 塩分 8.0g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 54.2g 脂質 21.5g 塩分 9.3g



献立表



	4月 7日(月)	4月 8日(火)	4月 9日(水)	4月 10日(木)	4月 11日(金)	4月 12日(土)	4月 13日(日)
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 切干大根の煮物 人参と蒸しどりのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 大根のそぼろ煮 白菜のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 野菜ソテー なの花と湯葉の和え物 牛乳	あんぱん ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の含め煮 しらすおろし 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 白菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳
昼	御飯 すまし汁(手まり麩) すき焼き オクラのおかか和え いちごフルーチェ	御飯 味噌汁(さつまいも) 鮭のムニエル風 冬瓜の葛煮 ほうれん草のナムル	チキンライス ポテトポタージュ メンチカツ 果物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) ひらすの西京焼き 里芋と大根の煮物 フルーチェ	御飯 トマトスープ 魚のピカタ じゃが芋のツナ煮 果物	豚丼 味噌汁(根菜) 小松菜と揚げの煮物 みかんフルーチェ	御飯 すまし汁(手まり麩) タラの野菜あんかけ 切昆布の煮物 大根サラダ
食	御飯 味噌汁(じゃがいも) 鰯の山椒煮 茄子の味噌炒め うぐいす豆煮	御飯 すまし汁(かまぼこ) 和風おろしハンバーグ ブロッコリーとツナのソテー 果物	御飯 赤だし ホッケの塩焼き ごぼう炒め ピーマンのおかか和え	御飯 すまし汁(えのき) 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ煮 白菜の柚子味噌和え	御飯 味噌汁(もやし) 鶏肉のピーマン炒め ビーフンソテー キャベツのもろみ和え	御飯 すまし汁(春菊) 海老の中華煮 ほうれん草サラダ 果物	御飯 コンソメスープ(コーン) つくねの煮物 胡瓜の梅和え 果物
おやつ	黒糖饅頭	饅頭	デミケーキ	丸ボーロ	梅ゼリー	吹雪饅頭	ピーチゼリー
	エネルギー 1532kcal 蛋白質 56.0g 脂質 38.6g 塩分 8.1g	エネルギー 1218kcal 蛋白質 49.8g 脂質 21.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 49.2g 脂質 35.8g 塩分 9.9g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 58.6g 脂質 40.4g 塩分 6.0g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 51.9g 脂質 23.3g 塩分 8.7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 50.9g 脂質 28.3g 塩分 9.7g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 51.3g 脂質 32.9g 塩分 7.6g



献立表



	4月 14日(月)	4月 15日(火)	4月 16日(水)	4月 17日(木)	4月 18日(金)	4月 19日(土)	4月 20日(日)
朝	御飯 味噌汁(おくら) 大豆煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) がんもの煮物 キャベツの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 小松菜のコンソメ煮 胡瓜の胡麻和え 牛乳	チョコパン ソーセージソテー マカロニサラダ 牛乳	キャロットパン 豆乳スープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(大根) 里芋と厚揚げの煮物 なめ茸おろし 牛乳	御飯 味噌汁(えのき) 厚焼き玉子 キャベツのお浸し 牛乳
昼	御飯 根菜汁 メンチカツ タケノコの味噌煮 果物	牛丼 味噌汁(じゃがいも) ツナと白菜の旨煮 果物	御飯 めった汁 鰯の幽庵焼き 金平大根 ほうれん草のピーナッツ和え	御飯 味噌汁(えのき) チキンの青じそソース 冬瓜の煮物 玉ねぎの和風サラダ	チャンポン カニと豆腐のふんわり天 果物	御飯 すまし汁(はんぺん) 鮭のマヨ和え 菜種和え 果物	御飯 そば汁(そば) 豚じゃが 青梗菜と油揚げの煮物 果物
食	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮浸し 菜の花の辛し和え	御飯 のっぺい汁風 ホッケの塩焼き 茄子の吉野煮 もやしとちくわのナムル	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(そうめん) ぶりの甘酢あんかけ ひじき入りサラダ 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮 高野豆腐の含め煮 ビーフンサラダ	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの葛煮 スパサラダ	御飯 味噌汁(しいたけ) 赤魚の煮つけ 大根の煮物 オクラともずくの和え物
おやつ	ミルクプリン	ドーナツ	桜ゼリー	紫芋饅頭	抹茶蒸しパン	かぼちゃのババロア	レモンティーゼリー
	エネルギー 1318kcal 蛋白質 49.3g 脂質 24.0g 塩分 8.6g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 49.5g 脂質 49.2g 塩分 7.3g	エネルギー 1285kcal 蛋白質 60.1g 脂質 26.6g 塩分 8.5g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 50.5g 脂質 36.8g 塩分 7.2g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 57.6g 脂質 32.1g 塩分 10.5g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 53.6g 脂質 30.1g 塩分 7.2g	エネルギー 1205kcal 蛋白質 52.8g 脂質 15.9g 塩分 7.3g



献立表



	4月 21日(月)	4月 22日(火)	4月 23日(水)	4月 24日(木)	4月 25日(金)	4月 26日(土)	4月 27日(日)
朝	御飯 味噌汁(豆腐) 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 切干大根の炒め煮 キャベツの和風サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(じゃがいも) スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳	クリームパン ベーコンスープ ブロッコリーとちくわの炒め物 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	ジャムパン スナップエンドウのコンソメスープ たまごサラダ 牛乳 	御飯 味噌汁(玉ねぎ) ちくわとじゃがいもの煮物 春雨サラダ 牛乳
昼食	御飯 味噌汁(エリンギ) とんかつ ごぼうの煮物 果物	チャーハン 中華卵スープ 八宝菜風 杏仁ムース 	ちらし寿司 のっぺい汁風 がんもの煮物 果物	御飯 味噌汁(さつまいも) チンジャオロース ほうれん草のソテー ミックスフルーツ	ハヤシライス チキンナゲット フルーチェ	御飯 野菜汁 鰯の西京漬け 茄子とシーチキンの煮物 かぼちゃのマヨ和え	御飯 すまし汁(かまぼこ) 白身魚フライ もやしとささみの炒め物 果物
夕食	御飯 ポテトスープ 鶏の照り焼き 海老と小松菜ソテー 白菜の味噌和え	御飯 すまし汁(かにかま) 鯖の味噌煮 白菜と春雨炒め オクラとしめじの和え物	御飯 コンソメスープ(エリンギ) 酢どり風 小松菜ソテー 大根サラダ	御飯 味噌汁(大根) ホキの塩焼き 茄子の揚げ煮 ツナサラダ	御飯 すまし汁(小松菜) 鮭の和風あんかけ 白菜の煮物 卵豆腐	御飯 わかめスープ 豚肉のくわ焼き 焼売 キャベツナムル	御飯 キノココンソメスープ 鶏肉と野菜の塩炒め ほうれん草の卵炒め 冬瓜の冷やし鉢
おやつ	カスタードケーキ	抹茶饅頭	椿餅	ジュース	プリン	キャロットゼリー	アセロラゼリー
	エネルギー 1536kcal 蛋白質 57.6g 脂質 37.9g 塩分 10.2g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 51.3g 脂質 43.3g 塩分 8.4g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 44.3g 脂質 38.1g 塩分 7.2g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 53.7g 脂質 55.6g 塩分 9.0g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.8g 塩分 7.2g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 56.7g 脂質 50.6g 塩分 8.0g	エネルギー 1254kcal 蛋白質 44.9g 脂質 25.1g 塩分 7.6g



献立表



	4月 28日(月)	4月 29日(火)	4月 30日(水)				
朝	御飯 味噌汁(葉大根) 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(オクラ) 茄子の煮物 白花豆煮 牛乳				
昼	御飯 味噌汁(里芋) 赤魚の粕漬け焼き 茄子のそぼろ炒め 果物	御飯 すまし汁(かにかま) ニシンのスダチおろし煮 かぼちゃの煮物 レモン酢和え	御飯 モヤシのスープ 豚の味噌炒め 冬瓜の煮物 果物				
食							
タ	御飯 すまし汁(しいたけ) ぶりの照り焼き 白菜の旨煮 ごぼうの胡麻ドレサラダ	御飯 コンソメスープ(枝豆) 焼き肉炒め風 マカロニサラダ 果物	御飯 赤だし タラの和風あんかけ さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーサラダ				
食							
おやつ	抹茶ババロア	さつま芋とリンゴ煮	プチクレープ				
	エネルギー 1306kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.3g 塩分 6.7g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 54.7g 脂質 45.6g 塩分 7.4g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 50.0g 脂質 32.4g 塩分 7.7g				