



4月

予定献立表



	4月1日 (土)	
昼食	おにぎり (ゆかり) 肉うどん キャベツの塩昆布和え オレンジ	
間食	人参ケーキ	
成分	エネルギー(kcal)	402 kcal
	たんぱく質	21.7 g
	食塩相当量	2.7 g

	4月3日 (月)	4月4日 (火)	4月5日 (水)	4月6日 (木)	4月7日 (金)	4月8日 (土)
昼食	御飯140g 鶏肉のスペアリブ 南瓜サラダ きのこスープ みかん	御飯140g 鮭のマヨネーズ焼き もやしの酢の物 うずらの卵の清汁 パイナップル	御飯140g 豚肉の梅風味ソテー さつま芋の甘煮 大根の味噌汁 日向夏	御飯140g 鮭のタルタルソースかけ 切干大根の中華サラダ オニオンスープ バナナ	カレーライス 野菜サラダ(ごまドレ) 白桃缶	三色丼ぶり もやしのごま和え 若竹汁 キウイ
間食	はちみつヨーグルトムース	黒糖ゼリー	バナナケーキ	チーズまんじゅう	ミルクゼリー	りんごケーキ
成分	エネルギー(kcal) 682 kcal たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー(kcal) 457 kcal たんぱく質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー(kcal) 650 kcal たんぱく質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー(kcal) 531 kcal たんぱく質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー(kcal) 588 kcal たんぱく質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー(kcal) 541 kcal たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g
	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)
昼食	御飯140g 鶏ときのこの卵とじ ひよこ生酢 キャベツの味噌汁 オレンジ	御飯140g マーボー茄子 たたききゅうり たまごスープ りんごのコンポート	塩おにぎり あんかけ焼きそば カリフラワーの甘酢漬 ワントンスープ みかん缶	御飯140g 牛肉と大根の照り炒め ひじきの和風サラダ なめこの味噌汁 パイナップル	御飯140g 赤魚の竜田焼き ふきと丸がんもの煮物 豆腐の清汁 黄桃缶	筍ご飯 鶏肉のからあげ 日向夏ゼリー 卵とじ 白菜の味噌汁
間食	パンナコッタ	クッキー	ピーチゼリー	フルーツゼリー	チョコ蒸しパン	抹茶ミルクゼリー
成分	エネルギー(kcal) 508 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー(kcal) 533 kcal たんぱく質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー(kcal) 534 kcal たんぱく質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー(kcal) 512 kcal たんぱく質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー(kcal) 454 kcal たんぱく質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー(kcal) 526 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 2.5 g
	4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)
昼食	御飯140g 野菜炒め のた芋 若布スープ バナナ	御飯140g 鮭のクリームソースかけ トマトのおろし和え ほうれん草のスープ キウイ	おにぎり (ゆかり) お好み焼き レタスのもみ漬 竹輪の清汁 りんごのコンポート	豚肉のスタミナ丼 もやし中華和え 若布スープ パイナップル	ロールパン ビーフシチュー えびとアボカドのサラダ みかん缶	御飯140g 白身魚のカレームニエル たけのこの卵とじ チンゲン菜の味噌汁 パイナップル
間食	マドレーヌ	やわらか杏仁豆腐	黒ごまプリン	甘酒ゼリー	抹茶蒸しパン	いちごムース
成分	エネルギー(kcal) 601 kcal たんぱく質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー(kcal) 475 kcal たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー(kcal) 610 kcal たんぱく質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー(kcal) 598 kcal たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー(kcal) 521 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー(kcal) 441 kcal たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g
	4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)
昼食	御飯140g 鶏肉のみそ焼 源平なます かきたま汁 日向夏	御飯140g サゴンの磯辺焼 菜の花の白和え かまぼこの清汁 白桃缶	御飯140g 鶏肉のパン粉焼き アスパラの明太ソースかけ 白菜の清汁 バナナ	わかめおにぎり きつねうどん キャベツの塩昆布和え キウイ	御飯140g 牛肉と玉葱のソース炒め 山芋の梅しそ和え 豆腐スープ オレンジ	御飯140g 鮭のチャンチャ焼き 人参しりしり みぞれ汁 りんごのコンポート
間食	オレンジケーキ	カスタードプリン	豆乳きなこプリン	小倉白玉	紅茶ゼリー	黒糖蒸しパン
成分	エネルギー(kcal) 449 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー(kcal) 440 kcal たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー(kcal) 549 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー(kcal) 508 kcal たんぱく質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー(kcal) 455 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー(kcal) 536 kcal たんぱく質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g