

# 4月 予定献立表

1000 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)		
朝		スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソテー 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ミートオムレツ ポテトサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ウイナーソテー コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	干草卵焼き ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯		
	昼	麻婆茄子 ごぼうサラダ チンゲン菜と蒸し鶏の中華和え すまし汁 米飯	☆春の献立☆さわらの照り焼き 春野菜の炒め キャベツの梅おかか和え すまし汁 五目釜飯	五目そば オレンジ 小松菜の香味ゆず和え	鶏大根 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ 味噌汁 米飯	豚肉とキャベツのオイスターソース炒め 湯豆腐 小松菜の中華和え すまし汁 米飯		
夕		かれいの煮付け 菜の花のくるみ和え 漬物(さくら) 味噌汁 米飯	チキンソテー和風ソース ブロッコリーのピーナッツ和え 胡瓜とわかめの胡麻醤油和え 味噌汁 米飯	豚肉の焼肉風 茄子のボン酢和え 漬物(しば漬) 味噌汁 米飯	ぶりの西京焼き 白菜の煮浸し きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 米飯	鶏の照り焼き ツナじゃが オクラの梅肉和え 味噌汁 米飯		
	合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,400 54.1 47.3 200.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,732 519 15.4 7.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,438 64.9 35.6 223.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,899 408 13.4 8.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,404 51.5 42.6 211.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,361 321 14.1 10.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,440 61.6 51.9 197.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,788 442 13.5 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,452 60.7 38.5 222.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,769 489 12.3 8.5		
		06日(日)	07日(月)	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝		オムレツ スナックエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	目玉焼き カリフラワーのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳 食パン	厚焼き玉子 菜の花のサラダ フルーツ缶(パイナップル) ヨーグルト 味噌汁 米飯	ミートオムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	スクランブルエッグ スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	野菜と海老団子の煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
	昼	鮭の胡麻風味焼き 白菜のナムル風 がんもの煮物 味噌汁 米飯	豚しゃぶの和風だれ(温) 切干大根煮 菜の花の梅和え 味噌汁 米飯	鶏肉のごま味噌焼き 芋煮 キャベツのおかか和え すまし汁 米飯	チキンクリームシチュー ブロッコリーのサラダ 根菜マリネ バターロール	豚肉けんちんうどん オクラとツナの和え物 バナナ	豆腐ハンバーグ(和風ソース) ほうれん草のごま和え 大根の梅肉和え すまし汁 米飯	さばの塩焼き ブロッコリーの和風ナムル 五目卵の花 味噌汁 米飯
夕		肉団子の甘酢あん ほうれん草のおひたし 漬物(しその実) すまし汁 米飯	鶏の葱だれ焼き チンゲン菜のくるみ和え おくらとわかめの胡麻醤油和え すまし汁 米飯	アジフライ ほうれん草ともやしの中華和え ピクルス 味噌汁 米飯	赤魚の香味焼き 浅漬け かぼちゃの煮物 味噌汁 米飯	チキンソテー大葉おろし インゲンと茄子の味噌炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 米飯	ポークソテーデミグラスソース 菜の花の中華和え キャベツのコールスロー すまし汁 米飯	鶏肉のさっぱり煮 漬物(高菜漬) チンゲン菜の香味ゆず和え すまし汁 米飯
	合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,379 60.5 38.4 208.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,638 555 13.5 9.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,388 56.5 39.8 211.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,778 492 15.1 8.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,536 52.8 59.5 209.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,666 472 12.2 7.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,345 54.6 31.5 220.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,831 406 13.7 7.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,328 57.3 47.7 181.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,924 536 17.0 9.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,359 52.7 41.4 205.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,664 641 13.8 7.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,574 64.2 50.2 226.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,938 443 15.5 8.5
		13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝		干草卵焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウイナーソテー マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	オムレツ 菜の花のサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ポトフ風 カリフラワーのサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳 食パン	目玉焼き ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
	昼	豚肉の生姜焼き 白菜のおかかボン酢和え とろろおくら 味噌汁 米飯	☆チキンカレー☆ コーンサラダ オレンジ コンソメスープ	青椒肉絲 小松菜のツナ和え 春雨サラダ すまし汁 米飯	かれいの胡麻風味焼き ブロッコリーのおかか和え 酢味噌和え すまし汁 米飯	焼きそば がんもの煮物 チンゲン菜と蒸し鶏の香味ゆず和え	肉豆腐 菜の花の梅和え きんぴらごぼう すまし汁 米飯	チキンソテーデミグラスソース 温野菜サラダ バナナ コンソメスープ 米飯
夕		ぶりの西京焼き スナックエンドウの炒め キャベツの梅和え すまし汁 米飯	ほっけの塩焼き 茄子の煮浸し 漬物(さくら) すまし汁 米飯	鶏の照り焼き 浅漬け 肉じゃが 味噌汁 米飯	ポークソテー和風ソース ほうれん草ともやしの中華和え 白菜の煮浸し 味噌汁 米飯	鶏大根 いんげんのごま和え 漬物(しば漬) すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん 小松菜のおひたし 茄子のおろしソースかけ 味噌汁 米飯	豚肉と春野菜の炒め チンゲン菜のピーナッツ和え ピクルス 味噌汁 米飯
	合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,347 59.6 42.4 195.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,882 487 13.6 8.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,435 50.6 49.5 208.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,761 372 11.9 9.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,458 59.9 41.4 219.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,654 369 12.5 8.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,410 66.4 31.6 224.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,935 501 14.7 8.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,332 59.7 42.4 194.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,780 516 16.6 10.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,522 58.5 48.4 227.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,881 564 17.4 9.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,445 55.3 37.7 229.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,914 406 13.3 7.0
		20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝		オムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウイナーソテー スナックエンドウのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	目玉焼き マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	干草卵焼き 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ミネストローネ スパゲティサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳 食パン	ミートオムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	れんこんとがんもの煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯

昼	ハンバーグのトマトソース ブロッコリーの和風ナムル 五目卵の花 すまし汁 米飯	麻婆茄子 ほうれん草のおかか和え かにかまサラダ すまし汁 米飯	豚しゃぶの和風だれ(温) 白菜のおかかポン酢和え 湯豆腐 味噌汁 米飯	鶏の葱だれ焼き ブロッコリーの香味ゆず和え 春野菜の炒め すまし汁 米飯	鶏そば おくらとわかめの胡麻醤油和え オレンジ	豚肉の焼肉風 ほうれん草のごま味噌和え 大根の梅肉和え すまし汁 米飯	鮭の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 菜の花のサラダ 味噌汁 米飯
夕	さわらの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 菜の花の中華和え 味噌汁 米飯	赤魚の煮付け チンゲン菜の梅和え 漬物(しその実) 味噌汁 米飯	海老カツ オクラとツナの和え物 かぼちゃの煮物 すまし汁 米飯	豚肉の生姜焼き 芋煮 いんげんのくるみ和え 味噌汁 米飯	ぶりの味噌焼き 漬物(高菜漬) 茄子の煮浸し すまし汁 米飯	チキンソテー和風ソース チンゲン菜の中華和え ツナじゃが 味噌汁 米飯	鶏肉のさっぱり煮 浅漬け いんげんと茄子の味噌炒め すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,388 56.7 42.8 206.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,006 557 18.0 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,387 49.9 42.6 211.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,607 458 14.3 9.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,467 53.7 48.7 216.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,674 504 14.3 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,420 56.6 35.9 226.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,862 387 12.4 7.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,456 59.6 59.8 184.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,655 412 14.5 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,423 61.5 44.5 206.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,918 496 14.1 9.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,534 67.8 42.0 228.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,987 421 14.2 8.4
	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝	ウインナーソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	オムレツ ポテトサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	厚焼き玉子 きんぴらごぼう わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
昼	ポークソテーデミグラスソース 小松菜のツナ和え 根菜マリネ 味噌汁 米飯	鶏肉のごま味噌焼き 菜の花の梅和え 温野菜サラダ すまし汁 米飯	さばの塩焼き ほうれん草のおひたし 茄子のポン酢和え すまし汁 米飯	豆腐ハンバーグ(和風ソース) キャベツとツナの和え物 五目卵の花 味噌汁 米飯			
夕	ほっけの塩焼き スナップエンドウの炒め チンゲン菜のおひたし すまし汁 米飯	豚肉とキャベツのオイスターソース炒め いんげんのピーナッツ和え きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 米飯	肉団子の甘酢あん チンゲン菜の香味ゆず和え ブロッコリーのごま和え 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き 豚肉と大根の炒め煮 漬物(しば漬) すまし汁 米飯			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,299 57.0 39.6 192.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,739 509 12.4 8.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,501 58.7 46.5 222.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,849 440 15.7 7.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,533 53.7 57.9 214.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,827 491 15.3 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,498 59.3 39.5 231.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,538 507 11.3 9.7			