

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(水)				02日(木)				03日(金)				04日(土)																	
朝		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 コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン				ウイナーソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				厚焼き玉子 切干大根煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯																	
	昼		塩ラーメン チンゲン菜と油揚げのごま生姜和え オレンジ				☆春の献立☆さわらの照り焼き 菜の花の梅和え キャベツの酢の物 すまし汁 五目釜飯				鶏の葱だれ焼き おくらとわかめの胡麻醤油和え 五目卵の花 すまし汁 米飯				豚肉の甘酢炒め 小松菜のおひたし もやしときゅうりの中華サラダ 味噌汁 米飯																
		夕		鶏大根 いんげんのごま和え ブロッコリーサラダ すまし汁 米飯				肉団子の甘酢あん ゆず白菜 もやしのナムル 味噌汁 米飯				豚肉の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 大根キムチ すまし汁 米飯				赤魚の煮付け ほうれん草の梅かつお和え ごぼうのごま和え すまし汁 米飯															
			合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物												
		1,369	58.1	38.6	208.0	1,328	50.5	29.6	222.1	1,334	56.6	46.0	186.1	1,341	56.3	28.5	222.2														
		カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量														
		1,595	412	15.3	8.8	1,445	357	11.7	8.9	1,695	442	14.4	8.1	1,691	419	10.9	8.6														
		05日(日)				06日(月)				07日(火)				08日(水)				09日(木)				10日(金)				11日(土)					
朝		ミートオムレツ マカロニサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン				目玉焼き 菜の花のサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 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				千草卵焼き ひじき煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯					
	昼		豚しゃぶの和風だれ(温) ピーマンとツナの和え物 カリフラワーのゆず和え 味噌汁 米飯				☆チキンカレー☆ コーンサラダ 根菜マリネ コンソメスープ				回鍋肉 和風ナムル おくらと豚肉和え すまし汁 米飯				チキンソテー和風きのこソース キャベツのツナサラダ 茄子の煮浸し 味噌汁 米飯				肉うどん 白菜のおかかポン酢和え バナナ				さばの味噌煮 湯豆腐 小松菜と蒸し鶏のごま和え すまし汁 米飯				豚肉のポン酢炒め チンゲン菜ともやしの中華和え オクラのおかか和え 味噌汁 米飯				
		夕		鶏の照り焼き インゲンと茄子の味噌炒め 漬物(高菜漬) すまし汁 米飯				豚肉の甘酢炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜のくるみと和え すまし汁 米飯				アジフライ 浅漬け ほうれん草のごま和え 味噌汁 米飯				ポークソテーデミグラスソース がんもの詰め煮 いんげんの味噌和え すまし汁 米飯				かれいの胡麻風味焼き 漬物(しば漬) カリフラワーの梅にんにく和え 味噌汁 米飯				豆腐ハンバーグ(和風きのこあんかけ) 海藻と玉ねぎの酢の物 キャベツのコールスロー 味噌汁 米飯				チキンソテーマトソース ピーマンのマリネ ブロッコリーのごま和え すまし汁 米飯			
			合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物				
		1,498	55.1	49.0	215.5	1,376	50.7	38.2	218.9	1,386	51.2	49.0	197.1	1,567	62.5	49.4	226.4	1,254	58.3	38.4	180.5	1,360	55.0	45.0	196.7	1,346	53.0	32.3	217.2		
		カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量						
		1,569	300	11.8	8.6	1,810	460	13.9	8.9	1,478	510	13.5	7.8	1,752	378	11.3	7.4	1,594	419	11.8	10.1	1,543	585	12.5	9.7	1,670	368	11.5	7.3		
		12日(日)				13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17日(金)				18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				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 ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳 食パン				厚焼き玉子 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				ウイナーソテー コーンのサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン				ミートオムレツ マカロニサラダ 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 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯					
	昼		ぶりの生姜焼き 温野菜サラダ ほうれん草のツナ和え すまし汁 米飯				鶏肉とピーマンの香味炒め かにかまサラダ 五目卵の花 すまし汁 米飯				ハンバーグのデミグラスソース 海藻サラダ オレンジ コンソメスープ 米飯				焼きそば ゆず大根 ブロッコリーのおかか和え				麻婆茄子 ほうれん草のナムル スナップエンドウのサラダ すまし汁 米飯				豚肉と野菜のスタミナ炒め ピーマンの和え物 おくらとわかめの酢の物 味噌汁 米飯				鶏のネギおろしポン酢だれ カリフラワーのにんにく醤油和え 茄子の梅しそ和え すまし汁 米飯				
		夕		ポークソテー和風ソース キャベツときゅうりのゆず和え いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 米飯				ほっけの塩焼き 茄子のポン酢和え 菜の花のごま和え 味噌汁 米飯				赤魚の煮付け 漬物(高菜漬) チンゲン菜と油揚げのごま生姜和え すまし汁 米飯				鶏ごぼう照り焼き 酢味噌和え おくらと梅和え すまし汁 米飯				鶏肉のさっぱり煮 漬物(しその実) 小松菜のくるみと和え 味噌汁 米飯				さわらの照り焼き ブロッコリーのゆずごま和え きんぴらごぼう すまし汁 米飯				肉団子の甘酢あん 浅漬け 菜の花の味噌和え すまし汁 米飯			
			合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物				
		1,390	59.9	45.1	199.2	1,388	56.6	40.1	208.3	1,303	48.8	39.4	200.4	1,355	54.3	32.4	224.5	1,482	54.1	59.2	195.8	1,349	57.5	39.8	201.9	1,472	55.4	37.6	235.5		
		カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量						
		1,813	445	12.0	7.9	1,606	372	13.8	8.5	1,633	441	10.8	8.0	1,693	353	16.7	9.5	1,649	503	12.5	7.6	1,797	468	13.8	8.2	1,686	394	13.4	8.7		

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	目玉焼き スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	千草卵焼き ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ウインナーソーテー ポテトサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	オムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	豚肉と白菜の辛味噌炒め 和風ナムル 大根キムチ すまし汁 米飯	☆チキンカレー☆ コーンサラダ ピクルス コンソメスープ	豚肉のにんにく生姜焼き キャベツのおかか和え 蒸し鶏ともやしのさっぱり和え すまし汁 米飯	チキンクリームシチュー 菜の花のサラダ ピーマンのマリネ バターロール	五目そば バナナ キャベツとツナのナムル	肉豆腐 海藻と玉ねぎの酢の物 もやしときゅうりの中華サラダ 味噌汁 米飯	照り焼きハンバーグ カリフラワーの梅にんにく和え 白菜のコールスロー 味噌汁 米飯
夕	チキンソーテーデミグラスソース いんげんのごま和え がんもの煮物 味噌汁 米飯	かれいの煮付け 漬物(しば漬) おくらとわかめの胡麻醤油和え すまし汁 米飯	エビカツ ほうれん草のごま味噌和え 湯豆腐 すまし汁 米飯	豚肉のオイスターソース炒め チンゲン菜の梅和え ゆず白菜 味噌汁 米飯	鶏のごま味噌照り焼き 漬物(高菜漬) スナップエンドウの炒め すまし汁 米飯	チキンソーテーマトソース いんげんのくるみ和え ブロッコリーの和風ナムル すまし汁 米飯	ぶりの西京焼き かぼちゃの煮物 茄子のポン酢和え すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,350 56.0 44.8 192.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,666 488 11.7 6.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,251 50.7 29.7 206.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,659 413 13.6 9.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,419 53.7 47.1 206.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,528 475 11.5 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,362 52.8 37.8 211.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,745 454 12.7 7.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,299 49.4 35.5 203.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,322 321 14.5 10.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,382 61.5 43.7 197.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,686 467 12.3 9.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,574 56.6 47.4 241.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,865 330 14.0 8.9
	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
朝	スクランブルエッグ マカロニサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 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	ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) 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	千草卵焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン		
昼	甘辛鶏ごぼう ブロッコリーのツナ和え おくらとわかめの酢の物 味噌汁 米飯	ピビンバ丼 オレンジ 小松菜と蒸し鶏のごまドレ和え すまし汁	チキンソーテー大葉おろし 茄子の煮浸し ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁 米飯	肉野菜炒め ほうれん草のナムル 海藻サラダ 味噌汁 米飯	カレーうどん 大根の梅肉和え キャベツときゅうりのツナサラダ		
夕	豚キムチ 浅漬け チンゲン菜のごま和え 味噌汁 米飯	ほっけの塩焼き 白菜とわかめのサラダ いんげんの味噌和え すまし汁 米飯	ポークソーテーデミグラスソース 大根ときゅうりの酢の物 菜の花の香味ゆず和え すまし汁 米飯	赤魚の香味焼き 漬物(しば漬) ピーマンとさつま揚げのきんぴら 味噌汁 米飯	チキンソーテー和風ソース 小松菜のピーナッツ和え カリフラワーの中華和え すまし汁 米飯		
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,423 57.2 42.8 211.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,643 404 13.5 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,289 57.1 35.0 198.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,758 456 11.7 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,486 58.7 58.9 192.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,884 440 12.3 6.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,255 51.8 23.5 215.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,530 389 10.2 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,283 58.5 45.4 173.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,561 500 13.8 10.7		