

4月 献立表

	平成30年04月01日(日)	平成30年04月02日(月)	平成30年04月03日(火)	平成30年04月04日(水)	平成30年04月05日(木)	平成30年04月06日(金)	平成30年04月07日(土)
朝	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 プレーンオムレツ もやしのごま酢和え ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	★食パン ツナとほうれん草のソテ フルーツ(りんご缶) ジャム(ブルーベリー&マ 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 梅納豆 漬物 味噌汁(もやし・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(さつまいも) ジョア	★食パン ウインナーと野菜のソテ フルーツ(パイナップル) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 肉団子の甘辛煮 いんげんのおかか和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 牛乳
昼	◇◇開所記念日◇◇ ★あさり御飯 開所記念弁当	チキンカレー 花野菜サラダ ヨーグルトムース 漬物	★ナポリタン コロッケ 大根サラダ	御飯 さわらのごま照焼き あさりとじゃが芋の煮物 ひじきサラダ	御飯 豚肉のごまだれかけ ちくわの磯辺揚げ いちごゼリー	御飯 鶏肉の山椒焼き なすの田楽 菜の花のからし和え	御飯 魚の梅肉焼き きんぴらごぼう フルーツ(みかん缶)
夕	御飯 ハンバーグ ほうれん草とツナのソテ さつま芋サラダ コンソメスープ(キャベツ・コ お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚の生姜あんかけ ひじきの煮物 小松菜の和え物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 豆腐と野菜の炒め物 ごぼうの味噌炒め なすのお浸し お吸物(麩・わかめ)	御飯 ロールキャベツクリームソー マカロニソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コー お吸物(素麺・わかめ)	御飯 かれいのピリ辛煮 レンコンの塩炒め 小松菜のわさび和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 オクラの昆布和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 かに玉 焼きビーフン もやし中華和え 中華スープ(白菜・にら)
エネルギー	1997kcal	1600kcal	1575kcal	1572kcal	1562kcal	1545kcal	1559kcal
蛋白質	74.4g	55.4g	57.7g	56.1g	60.1g	59g	61g
脂質	55.4g	41.9g	47.6g	33.3g	34.8g	46g	36.3g
食塩	10.4g	8.3g	6.8g	7.6g	7g	5.5g	6.9g

	平成30年04月08日(日)	平成30年04月09日(月)	平成30年04月10日(火)	平成30年04月11日(水)	平成30年04月12日(木)	平成30年04月13日(金)	平成30年04月14日(土)
朝	御飯 野菜炒め 納豆 漬物 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの炒め煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁(さつまいも) 牛乳	★食パン 野菜スープ たまごサラダ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 オクラ納豆 漬物 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 菜の花の昆布和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・揚げ) ジョア	★食パン ミネストローネ フルーツ(みかん缶) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー パンブキンサラダ ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉のガーリックソテー 大根サラダ ロールケーキ	御飯 ほきのしそチーズ焼き かぼちゃの含め煮 ごぼうのピーナッツ和え	御飯 八宝菜 春巻風 いちごムース	親子丼 ごぼうの炒め物 いんげんのくるみ和え	★グリーンピース御飯 鯖の菜種焼き 若竹煮 フルーツ(白桃缶)	★塩ワッタンメン 厚揚げの中華炒め マンゴープリン	御飯 たちの酢醤油漬け ふきの炒め煮 小松菜のお浸し
夕	御飯 白身魚の香味ソース 里芋とちくわの煮物 ほうれん草のごま和え お吸物(麩・豆腐)	御飯 チキンカツ ひじきサラダ フルーツ(りんご缶) お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 めだいの風味焼き じゃが芋のそぼろあんか もやし和え物 お吸物(えのき・わかめ)	御飯 あじのねぎ味噌焼き 春雨の炒め物 ほうれん草のからし和え お吸物(素麺・みつば)	御飯 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 切干大根のごま酢和え 味噌汁(麩・ねぎ)	御飯 魚の七味焼き 鶏じゃが 春雨サラダ 味噌汁(青菜)	御飯 チキンのママレード焼き ブロッコリーサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(青菜・コー お吸物(素麺・わかめ)
エネルギー	1577kcal	1627kcal	1559kcal	1549kcal	1570kcal	1559kcal	1545kcal
蛋白質	59.9g	56.4g	58.7g	65.3g	59.2g	60.3g	59.9g
脂質	40.5g	38.1g	48.9g	36.3g	31.8g	44.9g	36g
食塩	7.7g	6.8g	6.3g	7.5g	7.2g	8.1g	6.2g

	平成30年04月15日(日)	平成30年04月16日(月)	平成30年04月17日(火)	平成30年04月18日(水)	平成30年04月19日(木)	平成30年04月20日(金)	平成30年04月21日(土)
朝	御飯 フィッシュソーセージの炒め煮 納豆 漬物 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	★食パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム(マレド&マーガリン) ジョア	御飯 つみれの含め煮 磯納豆 漬物 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 味噌汁(麩・豆苗) 牛乳	★黒糖食パン ポトフ 豆サラダ マーガリン 牛乳	御飯 がんもの含め煮 いんげんのマヨネーズ和え ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉の味噌炒め 湯豆腐 ひじきの梅サラダ	御飯 さばのポン酢かけ さつまいものごま煮 小松菜のからし和え	御飯 メンチカツ・エビフライ ほうれん草の酢みそ和え フルーツ(パイン缶)	★豚バラとなすのそば 大学芋風 大根サラダ	御飯 スパニッシュオムレツ マカロニのクリーム煮 シーザーサラダ	★レタスチャーハン 焼餃子 チンゲン菜とザーサイの和え	御飯 ほきの粒マスタード焼き 青菜とベーコンのソテー フルーツ(バナナ)
夕	わかめ御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(白菜・揚げ)	御飯 酢鶏風 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(冬瓜・コーン)	御飯 赤魚の煮付け 春雨の炒め物 ごぼうサラダ かき玉汁	御飯 あじのバター醤油焼き 里芋のごま味噌煮 菜の花の和え物 お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 鶏肉の生姜焼き アスパラサラダ フルーツ(パイン缶) お吸物(揚げ・しめじ)	御飯 めだいの梅味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のお浸し お吸物(麩・わかめ)	御飯 卵と春雨の炒め物 ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物 お吸物(麩・みつば)
	エネルギー 1573kcal 蛋白質 66.4g 脂質 40.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 61.6g 脂質 43.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 56.5g 脂質 45.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 61.8g 脂質 41.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 60.9g 脂質 38.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 58.9g 脂質 46.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 61.7g 脂質 43g 食塩 7g

	平成30年04月22日(日)	平成30年04月23日(月)	平成30年04月24日(火)	平成30年04月25日(水)	平成30年04月26日(木)	平成30年04月27日(金)	平成30年04月28日(土)
朝	御飯 フィッシュソーセージの炒め煮 納豆 漬物 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁(麩・豆苗) 牛乳	★食パン 肉団子のコンソメ煮 パンプキンサラダ ジャム(イチゴ&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ひろすの煮物 しらす納豆 漬物 味噌汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(白菜・葉) 牛乳	★食パン ハムと野菜のソテー たまごサラダ マーガリン ジョア	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	キーマカレー コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト 漬物	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨サラダ	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 豚ごぼう炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 さばのみそ煮 卵の花 菜の花の青じそ和え	★焼きそば 水餃子 大根のナムル	桜えびの混ぜ御飯 鶏肉の揚げ浸し スナックエンドウの炒め 菜の花の和え物	御飯 たらのくずうちポン酢かけ ひじきの煮物 さつまいもサラダ
夕	御飯 かれのいのおろし煮 れんこんと昆布の炒り煮 ひじきサラダ お吸物(はんぺん・ねぎ)	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜のわさび和え お吸物(菜類・みつば)	御飯 たらのトマトソースかけ 花野菜のサラダ 桃ムース 野菜スープ	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁(さつまいも)	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め フルーツ(白桃缶) コンソメスープ(ポテト・コーン)	御飯 さわらの西京焼き 肉じゃが フルーツ(みかん缶) お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のオイスター炒め えび焼売 フルーツ(パイン缶) 中華スープ(白菜・椎茸)
	エネルギー 1605kcal 蛋白質 62g 脂質 37.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 64.1g 脂質 34.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 55.4g 脂質 46.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 68.4g 脂質 48.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.4g 食塩 9g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 63.3g 脂質 47.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 61.7g 脂質 35.9g 食塩 6.4g

	平成30年04月29日(日)	平成30年04月30日(月)					
朝	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 納豆 漬物 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め物 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳					
昼	御飯 厚揚げとザーサイの炒め 焼きビーフン もやしの中華和え	御飯 めだいの山椒焼き れんこんの炒め煮 フルーツ(りんご缶)					
夕	御飯 魚の照焼き ふきのそぼろ煮 いんげんの生姜和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ レアチーズムース コンソメスープ(キャベツ・コーン)					
	エネルギー 1591kcal 蛋白質 67.2g 脂質 39.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 55.3g 脂質 36.5g 食塩 6.7g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g