



月間献立表

		4月1日(土)						
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー しそ昆布 みそ汁						
昼食		御飯280g 鶏の照り焼き 春雨サラダ 白菜とツナのスープ						
夕食		御飯280g 魚の甘酢揚げ 春キャベツのオカカ炒め けんちん汁						
栄養成分		2606 kcal 94.3 g 94.1 g						
		4月2日(日)	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)
朝食	御飯280g 肉団子 納豆 里芋のみそ汁	御飯280g ハムエッグ ふりかけ 南瓜・油揚げの味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鯖の塩焼き 野菜とウィンナーのソテー 厚揚げのみそ汁	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 味噌汁	御飯280g さつま揚げ ひじきレンコン炒め 豆腐ともやしの味噌汁 牛乳	御飯280g サンマのカツオ煮 ゆで卵 みそ汁	御飯280g オムレツ 豚みそ チンゲン菜のみそ汁	
昼食	御飯280g 豚キムチ レンコンと油揚げのきんぴら 水餃子のスープ	御飯280g 厚焼卵 チキン南蛮 スパソテー ほうれん草の和え物	御飯280g カツカレー 野菜サラダ	御飯280g 白身魚フライ コロコロハンバーグ マカロニサラダ	御飯280g 担々麺 春巻き	御飯280g 蓮根金平 鶏唐揚げ 野菜の酢味噌	御飯280g チキンカツ&南瓜コロケ 和風ハンバーグサラダ エノキとカニカマのすまし汁	
夕食	御飯280g 鶏つくねの照りマヨ ハムのマリネ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 回鍋肉 揚げ出し豆腐 中華風わかめスープ	御飯280g 麻婆豆腐 シウマイ 青菜のスープ	御飯280g すき焼肉 ポテトサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 胡瓜とチーズのおかか和え ミニトマト ほうれん草のすまし汁	御飯280g 豚肉とアスパラの洋風炒め物 ハンバーグステーキ 春雨スープ	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き 厚揚げと大根の煮物 ウィンナースープ	
栄養成分	エネルギー 2920 kcal たんぱく質 99.5 g 脂質 113.0 g	2857 kcal 111.3 g 103.6 g	2731 kcal 88.5 g 99.5 g	2761 kcal 88.2 g 92.2 g	2700 kcal 97.4 g 72.4 g	2791 kcal 115.5 g 94.3 g	2511 kcal 80.3 g 73.0 g	
		4月9日(日)	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)
朝食	御飯280g サバカレー煮 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ マヨ明太 みそ汁 ヤクルト	御飯280g 照り焼きチキン 味付け海苔 味噌汁	御飯280g ウィンナーカツ 金平牛蒡 しめじの味噌汁	御飯280g ミートボール ふりかけ 里芋のみそ汁 シリアル	御飯280g 鯖の塩焼き 野菜とベーコンのソテー 白菜の味噌汁	御飯280g 厚焼卵 ウィンナーのソテー 味噌汁	
昼食	御飯280g 梅ちりめんごはん 串カツ アスパラソテー 豆腐の清汁	ハンバーグ弁当	御飯280g ビーフシチュー 海藻サラダ	生姜焼き弁当	御飯280g 肉うどん 野菜の甘酢和え	チキン南蛮弁当	御飯280g チキンのオープン焼き(チキンレンコンきんぴら) 卵スープ	
夕食	御飯280g チキンチリマヨソース 春雨の酢の物 スープ	御飯280g 鶏唐揚げ ひじきの煮物 わかめスープ	御飯280g 魚のチリソースかけ 肉じゃが ウィンナースープ	御飯280g メンチカツ&えびフライ 筑前煮 ほうれん草のすまし汁	御飯280g 鶏肉のハニーマスタード きのこほうれん草バター炒め 豆腐の清汁	御飯280g ロールキャベツ(1) ポテトサラダ コーンクリームスープ	御飯280g 中華丼 餃子 中華風コーンスープ	
栄養成分	エネルギー 2602 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 89.5 g	3226 kcal 109.3 g 142.6 g	2474 kcal 85.8 g 64.6 g	2972 kcal 105.1 g 103.0 g	2733 kcal 99.7 g 75.7 g	2949 kcal 90.0 g 122.9 g	2604 kcal 81.6 g 95.6 g	
		4月16日(日)	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)
朝食	御飯280g 肉団子 納豆 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ ふりかけ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鯖の塩焼き 野菜とウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 みそ汁	御飯280g さつま揚げ ひじきの煮物 白菜の味噌汁 牛乳	御飯280g サンマのカツオ煮 ゆで卵 じゃが芋のみそ汁	御飯280g オムレツ 豚みそ チンゲン菜のみそ汁	
昼食	御飯280g とんかつ がんもどきの煮物 ほうれん草のすまし汁	唐揚げ弁当	御飯280g キーマカレー 野菜サラダ	ササミフライ弁当	御飯280g 担々麺 シウマイ	煮込みハンバーグ弁当	御飯280g 焼きそば リゾット ワンタンスープ	
夕食	御飯280g シチュー 豚しゃぶサラダ	御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 餃子 チンゲン菜のスープ	御飯280g ハンバーグデミグラスソース もやしとベーコンの炒め物 卵スープ	御飯280g ミートボールの甘酢餡 胡瓜と玉子の炒め物 ウィンナーと野菜のスープ	御飯280g 油淋鶏 南瓜サラダ 若芽とキノコの中華風スープ	御飯280g 豚肉と蓮根のバター醤油炒め ポロネーゼ 生麩の清汁	御飯280g チキン南蛮 海藻サラダ 豚汁	
栄養成分	エネルギー 2721 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 90.9 g	2934 kcal 100.0 g 114.9 g	2822 kcal 81.2 g 116.4 g	2715 kcal 84.7 g 87.6 g	2942 kcal 99.3 g 93.6 g	2947 kcal 82.9 g 111.8 g	2875 kcal 92.7 g 104.1 g	
		4月23日(日)	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)
朝食	御飯280g サバカレー煮 牛蒡サラダ 味噌汁(大根)	御飯280g ベーコンエッグ マヨ明太 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 照り焼きチキン 味付け海苔 味噌汁	御飯280g ウィンナーカツ 金平牛蒡 豆腐の味噌汁 ヤクルト	御飯280g ミートボール ふりかけ 里芋のみそ汁 シリアル	御飯280g 鯖の塩焼き 野菜とベーコンのソテー 白菜の味噌汁	御飯280g 厚焼卵 ウィンナーのソテー 豆腐となめこの味噌汁	
昼食	御飯280g チキンチーズフライ&えびか シーチキンサラダ 豆腐のみそ汁	白身魚のフライ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g チキン南蛮弁当	御飯280g チャンポン 茄子のはさみ揚げ	生姜焼き弁当	御飯280g 麻婆茄子 チキンナゲット シラスのかき玉汁	
夕食	御飯280g 焼肉炒め きびなごさくさく揚げ トマトとマカロニのスープ	御飯280g 青椒肉絲 春巻き コーンスープ	御飯280g アジフライ 茄子の味噌炒め けんちん汁	御飯280g 牛すき煮 白身魚フリッター すまし汁(わかめ)	御飯280g スタミナ炒め 蒸し鶏サラダ 春雨スープ	御飯280g 鶏唐揚げ ポークビーンズ はんぺんのすまし汁	御飯280g 牛丼 ツツと若芽の酢の物 すまし汁	
栄養成分	エネルギー 3050 kcal たんぱく質 92.8 g 脂質 124.2 g	2772 kcal 94.6 g 81.4 g	2761 kcal 83.2 g 101.1 g	3183 kcal 117.2 g 125.7 g	2551 kcal 93.6 g 56.7 g	2938 kcal 123.6 g 110.7 g	2406 kcal 91.0 g 76.8 g	
		4月30日(日)						
朝食	御飯280g 肉団子 納豆 チンゲン菜の味噌汁							
昼食	御飯280g かつとじ 苳草の和え物 菜の花の清汁							
夕食	御飯280g ガリパタチキン 春雨サラダ ウィンナースープ							
栄養成分	エネルギー 3137 kcal たんぱく質 107.3 g 脂質 127.0 g							