



# 4月献立表



	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	日 6日	月 7日
朝	ご飯 味噌汁 炒り卵 漬物 フルーツ	カニ雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	パン ジャム コンソメスープ ハムソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁 目玉焼き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの旨煮 佃煮 フルーツ
エネルギー	411kcal	289kcal	265kcal	412kcal	384kcal	362kcal	368kcal
昼	赤飯 すまし汁 豚肉のポン酢蒸し れんこんのピリ辛炒め 酢味噌和え フルーツ	チキンカレー 大豆ナゲット ミックスサラダ 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ハンバーグの野菜あん なすのひすい煮 さつまいもサラダ フルーツ	お花見御膳	かけうどん 混ぜご飯 ミニコロケ 空豆の和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き ひじきの炒め煮 辛子和え フルーツ	すき焼き丼 味噌汁 しんじょのかに風味餡かけ わかめ中華和え ゼリー
エネルギー	546kcal	818kcal	527kcal	615kcal	563kcal	594kcal	542kcal
間食(昼)	クッキー	黒糖まんじゅう	プチシュー	桜ようかん	バームロール	桜もち風ムース	ウエハース
エネルギー	63kcal	73kcal	46kcal	57kcal	113kcal	121kcal	107kcal
夕	ご飯 味噌汁 挽肉と厚揚げの炒め物 冬瓜の薄葛煮 かまぼこの甘酢和え	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 えんどうの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き かぶの旨煮 青梗菜のくるみ和え	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜の味噌マヨ炒め ふわふわ揚げの煮物 もやしの酢の物	ご飯 味噌汁 お好み焼き風 かぼちゃの糖甘酒煮 いんげんとしめじの和え物	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のバジルソース焼き トマトペンネ ブロッコリーサラダ	ゆかりご飯 すまし汁 揚げ豆腐 大根の味噌煮 オクラの和え物
エネルギー	501kcal	440kcal	493kcal	562kcal	568kcal	562kcal	436kcal
総エネルギー	1521kcal	1620kcal	1331kcal	1646kcal	1628kcal	1639kcal	1453kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	鶏雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 鰯つみれの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の信田巻き ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 佃煮 フルーツ	パン ジャム ポタージュスープ パコと野菜ソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁 車麩の炒り煮 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 竹輪の炒り煮 佃煮 フルーツ
エネルギー	261kcal	409kcal	403kcal	398kcal	364kcal	398kcal	390kcal
昼	焼きそば 混ぜご飯 中華スープ ナムル フルーツ	大葉の和風ガバオライス コンソメスープ さつまいも甘煮 ほうれん草の中華和え フルーツ	散らし寿司 すまし汁 揚げ出し豆腐 れんこんの梅おかか和え ゼリー	カレーライス チーズオムレツ 彩りサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 糸こんにゃくの煮物 青菜と昆布のお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 魚の味噌焼き 厚揚げの含め煮 春雨の和え物 ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふきの青煮 ポテトサラダ フルーツ
エネルギー	556kcal	582kcal	532kcal	684kcal	642kcal	620kcal	614kcal
間食(昼)	あずきミルク寒	抹茶きなこ蒸しパン	今川焼	雪の宿	クレープ	ずんだどらやき	わらび餅
エネルギー	92kcal	163kcal	65kcal	106kcal	89kcal	102kcal	66kcal
夕	ご飯 味噌汁 魚の味噌汁 炊き合わせ 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のオリーブソース炒め かぼちゃ焼売 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 鶏ももの香味ソースがけ 里芋の甘辛煮 大根の和風和え	お茶漬 魚の塩麹焼き スナックの和え物 煮豆	ご飯 味噌汁 豆腐バーグの和風あんかけ きのこの卵とじ 豆サラダ	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 玉子焼き(かにかま入り) マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ピーマン炒め コーンのサラダ
エネルギー	494kcal	608kcal	588kcal	408kcal	486kcal	556kcal	393kcal
総エネルギー	1403kcal	1762kcal	1588kcal	1596kcal	1581kcal	1676kcal	1463kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ご飯 味噌汁 えび団子の煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 漬物 フルーツ	鮭雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	パン オニオンスープ 魚肉のソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏と野菜の炒め物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	442kcal	401kcal	284kcal	350kcal	404kcal	366kcal	394kcal
昼	ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ しらたきの煮物 ツナ和え フルーツ	かけうどん 混ぜごはん ミニおでん いんげんの塩昆布和え ゼリー	ハヤシライス じゃがバター ゴマドレサラダ 乳酸菌飲料 フルーツ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 エビマヨ きゅうりのしらす和え フルーツポンチ	散らし寿司 すまし汁 筑前煮 新玉ねぎの和え物 ゼリー	ご飯 味噌汁 魚のさらさ蒸し 七彩ひろうすの煮物 菜の花のピリ辛和え フルーツ	あんかけチャーハン 中華スープ 海鮮焼売 レタスの中華サラダ フルーツ
エネルギー	624kcal	503kcal	640kcal	774kcal	533kcal	521kcal	571kcal
間食(昼)	プリン	アルフォート	ミニドーナツ	シュークリーム	チョコバナナ	クッキー	ドームケーキ
エネルギー	75kcal	133kcal	122kcal	46kcal	165kcal	63kcal	116kcal
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き れんこんの煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 魚の柚子胡椒焼き なすの田舎煮 もやしの梅肉和え	ご飯 味噌汁 ふくさ焼き 冬瓜の煮物 ひじきサラダ	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのタルタルサラダ	ご飯 すまし汁 親子煮 ふうふき大根 とうもろこしのなめ茸和え	ご飯 味噌汁 魚の磯辺焼き 薩摩芋と切昆布の煮物 キャベツの香味和え
エネルギー	493kcal	454kcal	514kcal	475kcal	548kcal	460kcal	432kcal
総エネルギー	1634kcal	1491kcal	1560kcal	1645kcal	1650kcal	1410kcal	1513kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	パン コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ゆい草の炒め物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き ふりかけ フルーツ
エネルギー	390kcal	270kcal	225kcal	470kcal	395kcal	381kcal	414kcal
昼	キーマカレー ブロッコリーとハムのソテー 盛り合わせサラダ 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 牛肉のすき焼き風 かにかま天ぷら わらとめかぶの和え物 フルーツ	わかめそば(宮城) 混ぜご飯 釜揚げ海老のかき揚げ(静岡) キャベツの酢の物(千葉) フルーツ	とりめし 味噌汁 かぼちゃの煮物 白菜の大葉和え ゼリー	ミックスピラフ トマトクリームスープ ズッキーニソテー チーズサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚のしょうゆ焼 こんにゃくの炒め煮 大根の和風和え フルーツ	五日混ぜ寿司 すまし汁 茶碗蒸し 枝豆コーンサラダ フルーツ
エネルギー	735kcal	693kcal	646kcal	597kcal	545kcal	557kcal	596kcal
間食(昼)	バームクーヘン	杏仁豆腐	桜まんじゅう	たい焼き	エクレア	ぼたぼた焼き	蒸しパン
エネルギー	97kcal	100kcal	75kcal	74kcal	105kcal	68kcal	125kcal
夕	ご飯 味噌汁 魚の酒蒸し 揚げ茄子のおろし和え酢がけ 春菊の和え物	ご飯 味噌汁 魚介のねぎ塩炒め じゃが芋の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の中華だれがけ 絹さやの卵とじ 青梗菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼き 肉団子の含め煮 かつおのマヨサラダ	ご飯 すまし汁 松風焼き 里芋のあんかけ 春雨の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏のチーズ焼き ふきの炒め煮 菜の花のくるみ和え	ご飯 味噌汁 豚肉のオリーブソース炒め 切り干し大根の煮物 わかめのポン酢和え
エネルギー	459kcal	516kcal	527kcal	480kcal	514kcal	542kcal	503kcal
総エネルギー	1681kcal	1579kcal	1473kcal	1621kcal	1559kcal	1548kcal	1638kcal
	29日	30日					
朝	パン ジャム ポタージュスープ スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 佃煮 フルーツ					
エネルギー	379kcal	435kcal					
昼	春ごぼうご飯 味噌汁 魚の天麩羅 いんげんのくたくた煮 もやしと豆苗の和え物 フルーツ	オムライス コンソメスープ ウインナーとブロッコリー炒め フレッシュサラダ フルーツ					
エネルギー	625kcal	621kcal					
間食(昼)	ストロベリーケーキ	スイートポテト					
エネルギー	98kcal	58kcal					
夕	お茶漬 厚揚げの高菜炒め きやべつ浅漬 梅干し	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 金平ごぼう 角切りサラダ					
エネルギー	348kcal	525kcal					
総エネルギー	1450kcal	1639kcal					

栄養士 保田 美咲

\*仕入れの事情により、献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。