



4月 献立表



							4月1日(金)	4月2日(土)
朝食							肉じゃが チンゲン菜 マヨ和え 味噌汁	鶏肉の湯葉包み 小松菜ツナ和え 味噌汁
昼食							きしめん ひじきの野菜揚げ きゅうり梅肉和え	味噌かつ 冬瓜のくず煮 ほうれん草 ごま和え 清汁
夕食							さわらのカレー風味焼き 厚揚げの煮物 からし菜 フレンチ和え 清汁	かに玉 わらびの煮物 おくらゆかり和え 味噌汁
合計	エネルギー						915kcal	925kcal
	たんぱく質						31.1g	43.9g
	脂質						35.5g	63.1g
	食塩						7.2g	8.8g

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。

4月 献立表

		4月3日(日)	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	4月9日(土)
朝食		糸こぶ煮 白菜青じそ和え 漬物 味噌汁	オムレツ しろ菜辛子和え 野菜スープ	じゃが芋と きのこの煮物 からし菜 練りごま和え 味噌汁	とりとネギの照り煮 もやし 辛子明太和え 味噌汁	たまご焼き 菜の花ゆかり和え 佃煮 味噌汁	金平ごぼう チンゲン菜お浸し 味噌汁	炒り豆腐 いんげん ピーナツ和え 味噌汁
昼食		和風ハンバーグ 蓮根ピーマン カレー炒め いんげんかおり和え 味噌汁	白身魚フライ いか里芋 マカロニサラダ 味噌汁	豚肉の塩麴焼き 炊き合わせ 酢の物 味噌汁	ちゃんぽん麺 えびしゅうまい ゼリー	サバの煮付け 筑前煮 しろ菜 フレンチ和え 味噌汁	えびフライ 南瓜のいとし煮 からし菜 ごま和え 味噌汁	チキンの クリームソース えび団子の煮物 ほうれん草 塩こぶ和え オニオン コンソメスープ
夕食		チキンの照り煮 がんもの煮物 菜の花マヨ和え 味噌汁	すきやき チンゲン菜白和え 焼きなす 味噌汁	赤魚西京漬け 牛肉とごぼうの 炒め煮 ほうれん草 梅肉和え 清汁	かにクリームコロッケ 大根とアゲの炒め煮 おくら ポン酢和え 味噌汁	チキンの カレー風味焼き 山菜の煮物 えびマリネ 味噌汁	鮭の香味だれ 糸こんピリ辛煮 白菜 醤油マヨ和え 味噌汁	焼肉風 枝豆しんじょう スパゲティ サラダ 味噌汁
合計	エネルギー	839kcal	1088kcal	753kcal	1135kcal	1010kcal	989kcal	1202kcal
	たんぱく質	40.5g	30.5g	45.1g	34.2g	50.6g	42.8g	57.6g
	脂質	48.1g	66.8g	31.8g	56.2g	55.9g	51.3g	73.1g
	食塩	8.7g	8.8g	8.9g	8.9g	9.0g	8.3g	7.9g

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。



4月 献立表



		4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)
朝食		なすとじゃこの 炒り煮	スクランブルエッグ	里芋のそぼろ煮	卵とじ	しぐれ煮	ツナじゃが煮	たまご焼き
		キャベツツナ和え	白菜糸こぶ和え	からし菜 梅おかか和え	ほうれん草 生姜醤油和え	菜の花かおり和え	チンゲン菜 なめたけ和え	いんげん梅肉和え
		漬物 味噌汁	オニオン コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	佃煮 味噌汁
昼食		太刀魚のつけ焼き	豚肉のおろしだれ	山菜うどん	カレイ磯焼き	親子煮	とり唐揚げ	さわらの照り焼き
		高野豆腐含め煮	厚揚げそぼろ煮	野菜肉巻き	五目煮豆	肉団子	金平ごぼう	切り干し大根の カレー炒め
		菜の花 ごまドレ和え	南瓜サラダ	フルーツ杏仁	小松菜 練りごま和え	しろ菜マヨ和え	からし菜 塩こぶ和え	もやし ピーナツ和え
		味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
夕食		ポトフ	タラの 中華あんかけ	鶏のもろみ焼き	ハンバーグ デミソース	赤魚の煮つけ	関東煮	えびカツ
		ひじき煮付け	鶏団子の煮物	ホタテ大根	なすの田舎煮	冬瓜のくず煮	カレーマカロニ サラダ	がんもの煮物
		小松菜おかか和え	しろ菜白和え	酢の物	おくらゆかり和え	白菜ポン酢和え	焼きなす	ほうれん草 わさび和え
		ゼリー	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	ゼリー	味噌汁
合計	エネルギー	941kcal	932kcal	843kcal	906kcal	886kcal	954kcal	803kcal
	たんぱく質	42.4g	54.6g	38.2g	44.2g	37.5g	32.1g	36.6g
	脂質	53.2g	41.1g	34.8g	46.0g	38.4g	49.9g	40.9g
	食塩	8.4g	8.6g	7.0g	8.8g	9.0g	8.2g	8.9g

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。



4月 献立表



		4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)
朝食		鶏肉の湯葉包み しろ菜 辛子明太子和え 味噌汁	ジャーマンポテト おくら和風和え ミネストローネ	筑前煮 白菜ポン酢和え 味噌汁	南瓜のおかか煮 ほうれん草 フレンチ和え 味噌汁	牛肉とごぼうの 炒め煮 きゅうり ゆかり和え 味噌汁	大根と干しえび煮物 チンゲン菜 なめたけ和え 漬物 味噌汁	いか里芋 からし菜白和え 味噌汁
昼食		大豆カレー 小松菜マヨ和え 福神漬け フルーツカクテル	厚揚げの肉味噌かけ ひじき煮付け キャベツ辛子和え 清汁	たらの塩麴焼き 山菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	鶏の和風煮 えび団子の煮物 白菜わさび和え 味噌汁	クリームシチュー 春雨と豚肉の 炒めもの しろ菜ナムル ゼリー	サバの昆布醤油 焼き はんぺん カレー炒め 小松菜しらす和え 味噌汁	味噌煮込みうどん 菜の花 ごまドレ和え 杏仁フルーツ
夕食		回鍋肉 炊き合せ きゅうり 即席漬け 中華スープ	鶏肉の生姜焼き 大根としめじの 炒め煮 チンゲン菜 糸こぶ和え 味噌汁	麻婆豆腐 かにしゅうまい からし菜 ごま和え 野菜スープ	ほきの揚げ煮 糸こぶ煮 キャベツ 梅肉和え 味噌汁	豆腐のふわふわあ んかけ 糸こんのピリ辛煮 ブロッコリー 辛子明太マヨ 味噌汁	鍋しぎ 枝豆しんじょう 南瓜サラダ ワカメスープ	ぶり照り焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草 辛し和え 味噌汁
合計	エネルギー	735kcal	829kcal	988kcal	927kcal	975kcal	942kcal	801kcal
	たんぱく質	37.0g	43.0g	44.8g	45.2g	34.5g	41.7g	34.7g
	脂質	40.6g	43.7g	56.9g	45.6g	51.9g	55.4g	29.8g
	食塩	8.0g	7.9g	8.8g	8.8g	8.9g	8.9g	8.9g

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。



4月 献立表



		4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)
朝食		蓮根ピーマン 炒め煮	オムレツ	冬瓜のくず煮	卵とじ	しぐれ煮	ホタテ大根	鶏団子の煮物
		白菜系こぶ和え	おくら和え	きゅうり 即席漬け	いんげん白和え	ブロッコリー ごま和え	ほうれん草 ピーナツ和え	からし菜 なめたけ和え
		味噌汁	オニオン コンソメスープ	佃煮 味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼食		揚げだし豆腐	ビビンバ丼	天ぷらの盛り合わせ	カレイ磯焼き	なめこ卸しそば	えびクリーム コロッケ	オムレツ デミソース
		肉じゃが	えびしゅうまい	ひじき煮付け	ビーフン炒め	鶏肉の湯葉包み	金平ごぼう	なすの生姜煮
		キャベツ ポン酢和え	マカロニサラダ	小松菜和風和え	しろ菜 ゆかり和え	からし菜 しらす和え	おくらかおり和え	もやし青じそ和え
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁
夕食		鶏肉の 味噌漬け焼き	味噌おでん	さわらの カレー風味焼き	とり唐揚げの 卸ポン酢	八宝菜	鮭の ちゃんちゃん焼	肉豆腐
		炒り豆腐	とりとネギの照り煮	里芋の柚子味噌煮	厚揚げの煮物	肉団子	じゃが芋きのこの 煮物	マリネ
		しろ菜 おかか和え	チンゲン菜 しらす和え	もやし梅肉和え	コールスロー	菜の花菜種和え	小松菜辛し和え	しろ菜マヨ和え
		味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	ゼリー	清汁	味噌汁
合計	エネルギー	956kcal	795kcal	960kcal	961kcal	989kcal	817kcal	871kcal
	たんぱく質	42.0g	35.4g	42.6g	46.0g	45.4g	36.6g	39.6g
	脂質	51.1g	37.1g	48.1g	53.2g	55.2g	44.9g	43.7g
	食塩	8.9g	7.6g	8.7g	8.4g	8.3g	7.4g	8.7g

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。