

日付		朝	昼	夕
4月2日	日	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(からし菜・南瓜)	ご飯 さわらの醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) 夏みかん	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とし煮 法菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/11.6 g/3.6g	446 kcal/17.6 g/8.2g	485 kcal/16.9 g/10.7g
4月3日	月	ご飯 玉子焼き ハムマリネ  みそ汁(竹輪・高野豆腐)	ご飯 アスパラとチキンのカレー 竹の子のおかか煮 白菜ちくわのゆかり和え バナナ	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 ソース焼きそば 大豆サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		458 kcal/13.2 g/10.8g	567 kcal/15.8 g/8.8g	554 kcal/21.9 g/16.7g
4月4日	火	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ  みそ汁(わかめ・里芋)	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ からし菜とちくわの和え物 みそ汁(なめこ・大根) ぶどう	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		467 kcal/9.8 g/7.6g	433 kcal/12.3 g/5.2g	450 kcal/17.8 g/9.1g
4月5日	水	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 水ようかん	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		358 kcal/11.0 g/2.3g	634 kcal/17.0 g/23.0g	560 kcal/13.5 g/18.0g
4月6日	木	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツとツナ和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	ご飯 五目チラシずし(金時豆) きのこと竹輪のおろし和え すまし汁(豆腐・里芋) もも 	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え 
熱量/タンパク質/脂質		423 kcal/11.4 g/8.3g	478 kcal/12.8 g/4.7g	590 kcal/18.3 g/20.7g
4月7日	金	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) フルーチェ	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		477 kcal/14.5 g/12.2g	527 kcal/14.9 g/12.2g	519 kcal/15.1 g/18.1g
4月8日	土	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋  みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ  ブロッコリーおかか和え みそ汁(からし菜・大根) オレンジゼリー	ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/12.0 g/5.1g	515 kcal/16.8 g/12.2g	436 kcal/19.0 g/5.5g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。