

献立表 4月 朝食

		4月1日(火) ハムステーキ マカロニサラダ のり佃煮 たまねぎ棒 オムレツ フルーツ E 342kcal P 10.1g F 18.1g C 33.7g Na 2.9g	4月2日(水) 大根の佃煮 きのこソテー 味のり 肉焼売 たこ八 フルーツ E 218kcal P 10.7g F 9.3g C 24.4g Na 2g	4月3日(木) 野菜豆腐ハンバーグ 金平ごぼう のり佃煮 キャベツのイタリアンサラダ 金時豆 フルーツ E 244kcal P 9.9g F 7.3g C 34.8g Na 2.7g	4月4日(金) 鶏肉の野菜炒め 中華春雨 味のり 厚揚げの生姜煮 味の花 フルーツ E 192kcal P 6.7g F 7.4g C 23.9g Na 2.1g	4月5日(土) 肉じゃが ひじきサラダ のり佃煮 大根とザーサイのナムル 三色豆 フルーツ E 270kcal P 8g F 12g C 34.5g Na 2.8g
4月6日(日) スクラップエッグ なすのミートソースがけ 青菜とツナのソテー ウィナーソーセージ おかずぜんまい フルーツ E 279kcal P 11.2g F 16.1g C 22.6g Na 1.9g	4月7日(月) ハンバーグデミグラスソース 昆布煮物 のり佃煮 ポテトサラダ 金時豆 フルーツ E 222kcal P 6.8g F 9.9g C 27.7g Na 2.1g	4月8日(火) 厚揚げの煮物 なすの肉味噌かけ 味のり 青菜のおかか和え 釜炊き生姜 フルーツ E 226kcal P 6.8g F 10.1g C 26.3g Na 2.4g	4月9日(水) 鶏の照焼き 白菜サラダ のり佃煮 つきこん金平 三色豆 フルーツ E 203kcal P 11.4g F 8.2g C 20.6g Na 1.5g	4月10日(木) ツナポテト イタリアンサラダ 味のり 甘辛肉団子 生姜天 フルーツ E 226kcal P 8.9g F 9.4g C 28.1g Na 1.9g	4月11日(金) 大根のそぼろあん おさかなソーセージ玉子炒め のり佃煮 人参ナポリタン うくいす豆 フルーツ E 189kcal P 7.8g F 4.7g C 28.9g Na 2.2g	4月12日(土) すき煮 フレンチサラダ 味のり 花型さつま オムレツ フルーツ E 211kcal P 7.5g F 10.8g C 23.7g Na 2.9g
4月13日(日) ハムステーキ きのこソテー れんこんサラダ かぼちゃ煮 味山菜 フルーツ E 296kcal P 8.2g F 15.5g C 32g Na 2.5g	4月14日(月) 鱈の塩焼き なすの肉味噌かけ 味のり チンゲン菜の和え物 うくいす豆 フルーツ E 223kcal P 11.7g F 7.4g C 26.7g Na 1.8g	4月15日(火) オムレツ ミートソース 大根のフレンチサラダ のり佃煮 菜の花の煮浸し ぶち海老入り水餃子 フルーツ E 218kcal P 8.6g F 8.5g C 26.5g Na 2.2g	4月16日(水) 肉野菜炒め 炊き合わせ 味のり 甘辛肉団子 おかずぜんまい フルーツ E 210kcal P 8.3g F 11g C 20.9g Na 2.1g	4月17日(木) 鶏じゃが キャベツのカニカマサラダ のり佃煮 ひじきの炒り煮 金時豆 フルーツ E 269kcal P 7.5g F 11.6g C 35.1g Na 1.5g	4月18日(金) ハムステーキ 焼きビーフン 味のり ポテトサラダ さつまあげ フルーツ E 259kcal P 6.8g F 13.7g C 27.1g Na 2.3g	4月19日(土) 鱈のごま焼き 豚肉と大根の煮物 のり佃煮 肉焼売 うくいす豆 フルーツ E 233kcal P 13g F 6.7g C 29.3g Na 1.8g
4月20日(日) 鶏の照焼き 白菜のイタリアンサラダ 人参のしりしり ぶち海老入り水餃子 なめ茸 フルーツ E 182kcal P 9.1g F 8.6g C 17.1g Na 1.8g	4月21日(月) ハムステーキ チャプチェ のり佃煮 枝豆天 和風ミニハンバーグ フルーツ E 265kcal P 9.6g F 13.9g C 24.9g Na 2.5g	4月22日(火) 大根の佃煮 野菜炒め 味のり オムレツ ほうれん草焼売 フルーツ E 178kcal P 8.8g F 7.6g C 18.5g Na 1.8g	4月23日(水) 豚肉と野菜のゆず塩炒め なすの肉味噌かけ のり佃煮 ちくわ煮 三色豆 フルーツ E 238kcal P 7.7g F 11.2g C 27.6g Na 2g	4月24日(木) 大根のそぼろあん 白菜のツナサラダ 味のり オムレツ ウィナー フルーツ E 170kcal P 7.6g F 7.7g C 17.2g Na 1.8g	4月25日(金) 豆腐ステーキ キャベツのカニカマサラダ のり佃煮 ツナソテー 焼売 フルーツ E 241kcal P 7.4g F 11.5g C 27.1g Na 2.3g	4月26日(土) ツナポテト あさりと大根の時雨煮 味のり つきこんのピリ辛炒め 三色豆 フルーツ E 181kcal P 6.5g F 2.7g C 34.6g Na 1.7g
4月27日(日) ホークチャップ フレンチサラダ クワイの小エビ炒め たまねぎ棒 おかずぜんまい フルーツ E 253kcal P 8.2g F 14.6g C 22.7g Na 2.6g	4月28日(月) 野菜豆腐ハンバーグ チャプチェ 味のり 金平ごぼう ほうれん草平焼き フルーツ E 245kcal P 11g F 7.6g C 32.1g Na 2.6g	4月29日(火) 筑前煮 ツイストマカロニサラダ のり佃煮 厚揚げのカニカマあん 金時豆 フルーツ E 288kcal P 9.6g F 13.9g C 31.2g Na 1.9g	4月30日(水) 肉野菜炒め 炊き合わせ 味のり たこ八 ウィナーソーセージ フルーツ E 199kcal P 8.8g F 10.6g C 17.8g Na 1.9g			

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 4月 昼食

		4月1日(火) ロースかつ ベベロンチーノ れんこんサラダ フランク 白菜の塩昆布和え おかずぜんまい E 324kcal P 11.9g F 16.6g C 31.2g Na 2.5g	4月2日(水) 鱈の塩焼き かき揚げ 青梗菜のソテー 平焼き 若芽の酢の物 わさび漬 E 325kcal P 14.7g F 21.1g C 22.5g Na 2g	4月3日(木) 肉焼売の野菜中華あん 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 花型さつま揚げ 中華うり 真砂炒め E 302kcal P 8.3g F 12.8g C 37.8g Na 2.7g	4月4日(金) ハンバーグトマトソース あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ チンジャオオロス風春巻き 青菜のコンソメソテー 大学芋 E 354kcal P 11.2g F 17.9g C 37.8g Na 2.9g	4月5日(土) 海鮮海老かつの塩チキンカツ シルバーサラダ 若芽のナムル オムレツ ビビンバ山菜 さつまあげ E 297kcal P 11.1g F 13.8g C 32.9g Na 3.4g
4月6日(日) 豚肉の味噌炒め ポンゴレスパゲティ 竹輪天 白菜の煮びたし さつま芋のレモンあん 梅かつおザーサイ E 259kcal P 11.9g F 15.9g C 31.9g Na 2.3g	4月7日(月) 厚揚げのそぼろあん/かき揚げ コールスローサラダ 金平ごぼう 生姜天 小松菜のごま油炒め なめ茸 E 304kcal P 7.3g F 17.9g C 29.2g Na 2.7g	4月8日(火) 牛肉ゴロッケ チャプチェ ツナマリネ オムレツ 煮物 うぐいす豆 E 317kcal P 6.9g F 11.8g C 46.3g Na 2.1g	4月9日(水) かつ煮 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物 花型さつま揚げ 竹輪とわかめのぬた 味山菜 E 265kcal P 12.7g F 9.9g C 32.2g Na 3.5g	4月10日(木) 海老かつ マカロニサラダ 大豆の煮もの ハンバーグ 味の花 菜の花のソテー E 398kcal P 14.9g F 19.7g C 39.7g Na 2.9g	4月11日(金) 回鍋肉/棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 焼売 梅かつおザーサイ クワイの粒マスタード和え E 282kcal P 8.8g F 10g C 40.9g Na 2.8g	4月12日(土) ベーコンクリームフライ 山菜パスタ パターコーンソテー ウィンナーソーセージ 茄子の生姜醤油 枝豆天 E 386kcal P 10.3g F 25.3g C 29.4g Na 2.4g
4月13日(日) 肉団子の甘酢あん/カレーゴロッケ ツイストサラダ オムレツ 青梗菜のソテー えび入り団子 中華うり E 406kcal P 13.3g F 20.6g C 41.6g Na 3.8g	4月14日(月) 海老チリゴロッケ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 ほうれん草焼売 人參のしりしり わさび漬 E 319kcal P 9g F 13.5g C 42.9g Na 3g	4月15日(火) ハンバーグおろしソース 野菜うま煮 小松菜のコンソメソテー 竹輪天 ツナマリネ 金時豆 E 318kcal P 12.9g F 15.6g C 32.5g Na 2.9g	4月16日(水) 白身魚フライ/タルタルソース ベンネアラビアータ 白菜サラダ 揚げ餃子 金平ごぼう 釜炊き生姜 E 391kcal P 12.1g F 18.8g C 44.6g Na 3.1g	4月17日(木) 豚肉と木茸の玉子炒め/かみ-追加 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウィンナーソーセージ 若芽の酢の物 ゼリー E 334kcal P 9.9g F 23.3g C 28.1g Na 2.9g	4月18日(金) 赤魚の照り焼き/紫芋ゴロッケ 高菜スパゲティ つきこんのピリ辛炒め 甘辛肉団子 大豆の煮物 味山菜 E 328kcal P 13.7g F 12g C 42.7g Na 3.1g	4月19日(土) 大判肉包み/野菜甘酢あん ツイストマカロニサラダ がんも煮 花型さつま揚げ しそ昆布 かぼちゃ煮 E 335kcal P 10.6g F 14.5g C 38.8g Na 3.2g
4月20日(日) オムレツ ミートソース 和風ひじきサラダ 青菜ソテー さつま芋のレモンあん 人參のしりしり 味の花 E 328kcal P 9.7g F 15.8g C 36.9g Na 3.3g	4月21日(月) 海老フライ/海老カツ 山菜パスタ 大根と椎茸の煮物 焼売 小松菜の炒め物 茄子の南蛮漬 E 313kcal P 10.8g F 12.7g C 38.8g Na 2.9g	4月22日(火) いかの天ぷら/和風あん 野菜炒め 大豆のトマト煮 甘辛肉団子 若芽のナムル 釜炊き生姜 E 299kcal P 13.3g F 14.4g C 30.9g Na 3.2g	4月23日(水) 大判厚切りのハムカツ ポンゴレスパゲティ さつまあげ オムレツ つきこんの味噌炒め ポテトサラダ E 355kcal P 12.7g F 15.6g C 41.5g Na 3.5g	4月24日(木) チキン南蛮/タルタルソース 中華サラダ 小松菜の塩胡椒炒め ほうれん草平焼き 中華うり 枝豆天 E 361kcal P 13g F 18.5g C 34.2g Na 3.2g	4月25日(金) 木の葉型ナンチカツ 切干大根煮 人參のしりしり こらき芋 ひじきの青じそサラダ 三色豆 E 444kcal P 14.2g F 16.5g C 61.1g Na 3g	4月26日(土) 白身魚の天ぷら/チリソース チャプチェ 青菜の辛子和え 水餃子 梅かつおザーサイ さつま芋のレモンあん E 297kcal P 8g F 14g C 35.5g Na 2.5g
4月27日(日) カレーゴロッケ ベベロンチーノ ミニハンバーグ チンゲン菜の白胡麻炒め 味山菜 なめ茸 E 285kcal P 8.2g F 12.7g C 34.7g Na 2.4g	4月28日(月) 豚かつらの酢豚風/春巻き 焼きビーフン 竹輪と若芽のぬた 生姜揚げ餃子 うぐいす豆 フライドポテト E 324kcal P 7.4g F 12.5g C 47g Na 2.9g	4月29日(火) アジフライ ナポリタン ひじき煮 オムレツ 小松菜のソテー 中華うり E 281kcal P 10.8g F 11.1g C 34.6g Na 2.5g	4月30日(水) 豆腐ハンバーグ/野菜あん コールスローサラダ 竹輪煮 焼売 三色豆 菜の花のおかか和え E 257kcal P 13.5g F 8.7g C 33.6g Na 3.1g			

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 4月 夕食

		4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
		ハンバーグ おろしソース 野菜うま煮 小松菜のコンソメソテー 竹輪天 ツナマリネ 釜炊き生姜	豚肉と木耳の玉子炒め/カレ-ミ-ドック 春雨マヨサラダ さつま芋のレモンあん ウインナーソーセージ 甘辛肉団子 ゼリー	オムレツ ミートソース 和風ひじきサラダ いんげんの小エビ炒め フランク ぶち海老入り水餃子 梅かつおザーサイ	白身魚フライ/タルタルソース ペンネアラビアータ 白菜サラダ 揚げ餃子 金平こぼろ うぐいす豆	大判肉包み 野菜甘酢あん 高菜スバゲティ がんも煮 花型さつま揚げ かぼちゃ煮 えび入り団子
		E 299kcal P 12.2g F 15.4g C 29g Na 3.4g	E 424kcal P 13.1g F 27.3g C 38.4g Na 3g	E 332kcal P 12.5g F 17.2g C 31.4g Na 3.3g	E 411kcal P 12.7g F 18.9g C 48.9g Na 2.6g	E 298kcal P 12.7g F 7.9g C 42.4g Na 3.4g
4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)
鯖竜田 チャプチェ 菜の花の辛子和え がんも煮 ポテトサラダ 中華うり	海老ブライ/海老カツ 山菜バスタ 大根と椎茸の煮物 焼売 若芽のナムル ほうれん草平焼き	チキン南蛮/タルタルソース 中華サラダ 小松菜の塩胡椒炒め 枝豆天 中華うり 大学芋	白身魚の天ぷら/チリソース 春雨マヨサラダ 青菜の辛子和え 水餃子 梅かつおザーサイ 焼売	木の葉型メジロカツ 切干大根煮 人参のしりしり オムレツ ポテトサラダ わさび漬	大判厚切りハムカツ ボンゴレスバゲティ さつまあげ こぶさ芋 つきこんの味噌炒め 釜炊き生姜	いかの天ぷら/和風あん 野菜炒め 大豆のトマト煮 水餃子 若芽のナムル おかずぜんまい
E 383kcal P 13.1g F 25.1g C 24.1g Na 3.5g	E 310kcal P 12.6g F 12.3g C 37g Na 2.7g	E 359kcal P 11.1g F 17.7g C 38.7g Na 3.1g	E 369kcal P 10.3g F 23.1g C 31.2g Na 2.7g	E 453kcal P 14.2g F 20g C 54.3g Na 3.2g	E 325kcal P 11.6g F 11.8g C 43.9g Na 3.6g	E 268kcal P 11.4g F 13.2g C 27.4g Na 2.5g
4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
ハヤシライス 中華春雨 小松菜のピーナッツ和え ポテトサラダ カニクレーミーコロッケ フルーツ	豚からの酢豚風/春巻き 焼きビーフン 竹輪と若芽のぬた フライドポテト 梅かつおザーサイ さつまあげ	ロー스가つ ペペロンチーノ れんこんサラダ フランク 白菜の塩昆布和え なめ茸	肉焼売の野菜中華あん 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 花型さつま揚げ 味の花 春巻き	アジフライ ナポリタン 煮物 オムレツ 茄子の生姜醤油 えび入り団子	ハンバーグ/トマトソース あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ チンジャオロース風春巻き 大学芋 しそ昆布	カレーコロッケ ペペロンチーノ チンゲン菜の白胡麻炒め ウインナーソーセージ 味山菜 わさび漬
E 428kcal P 9.6g F 24.6g C 42.4g Na 3.7g	E 299kcal P 7.5g F 11.5g C 42.9g Na 4g	E 319kcal P 11.9g F 16.4g C 30.1g Na 2.4g	E 348kcal P 9.5g F 13.6g C 45.5g Na 3.2g	E 350kcal P 14.5g F 14.1g C 40.8g Na 2.8g	E 358kcal P 11.5g F 17.6g C 39.4g Na 3.1g	E 267kcal P 7g F 12.1g C 32.9g Na 2.3g
4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
サーモンフライ 大根サラダ ほうれん草平焼き おかずぜんまい 金時豆 フルーツ	豚肉の味噌炒め コールスローサラダ 白菜の煮びだし 竹輪天 しそ昆布 たまねぎ棒	牛肉コロッケ 韓国風春雨炒め ツナマリネ フランク 煮物 ぶち海老入り水餃子	回鍋肉/焼餃子 焼きビーフン ひじき煮 焼売 大学芋 梅かつおザーサイ	かつ煮 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物 花型さつま揚げ 竹輪とわかめのぬた 釜炊き生姜	厚揚げのそぼろあん/かき揚げ ボンゴレスバゲティ 金平こぼろ 生姜天 なめ茸 ポテトサラダ	海鮮海老かつ/のり塩辛カツ ツイストサラダ 若芽のナムル オムレツ たこ八 ピビンバ山菜
E 303kcal P 11.8g F 15.8g C 27.2g Na 1g	E 246kcal P 12.2g F 16.8g C 26.7g Na 3.1g	E 332kcal P 8.7g F 13.9g C 43.2g Na 2.4g	E 278kcal P 7.7g F 7.9g C 45.7g Na 2.7g	E 280kcal P 12.9g F 9.9g C 35.6g Na 3.8g	E 355kcal P 8.9g F 19g C 36.9g Na 2.7g	E 363kcal P 13.2g F 20.4g C 32.1g Na 3.1g
4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)			
赤魚の照焼き 切干大根煮 肉焼売 白菜の煮浸し えび入り団子 釜炊き生姜	海老かつ 大根青じそごまサラダ 大豆の煮もの フランク 菜の花のソテー 梅かつおザーサイ	肉団子の甘酢あん/カレ-コロッケ 韓国風サラダ れんこん金平 オムレツ 春巻き おかずぜんまい	海老チリコロッケ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 ほうれん草焼売 人参のしりしり 味の花			
E 286kcal P 17.3g F 8.3g C 35g Na 3.1g	E 264kcal P 12.1g F 10.9g C 30g Na 2.9g	E 323kcal P 11.1g F 13.5g C 40.2g Na 3.8g	E 332kcal P 9.4g F 13.5g C 44.8g Na 3.4g			

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。