

4月のお献立

		4月1日(月曜日)	4月2日(火曜日)	4月3日(水曜日)	4月4日(木曜日)	4月5日(金曜日)	4月6日(土曜日)	4月7日(日曜日)
朝	基本	米飯 昆布とさつま芋の煮物 ツナ和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・葉)	米飯 卵のあっさり炒め ツナフレーク のり佃煮 みそ汁(茄子・葱)	米飯 筍とあらめの煮物 隠元のべーコンソテー 野沢菜漬け みそ汁(葱・里芋)	米飯 薩摩揚げの炒り煮 玉葱のあっさり炒め ふりかけ みそ汁(わかめ・カイワレ)	米飯 鮭フレーク ピーマンと薩摩揚げの炒め たかな漬 みそ汁(里芋・絹さや)	米飯 なばなのソテー しらすおろし しば漬け みそ汁(油揚げ・隠元)	米飯 キャベツとウインナーの炒め 法蓮草とエノコの柚子風味 練り梅 みそ汁(貝割れ・しめじ)
		エネルギー 363 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 3.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 327 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 4.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 321 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 5.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 300 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 2.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 331 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 6.7 g 食塩 2.9 g
昼	基本	米飯 春キャベツとチキンの香味だれ 白和え マカロニサラダ みそ汁(豆腐・葱)	米飯 麻婆豆腐 じゃが芋の白煮 キャベツの甘酢和え 中華スープ(なると・ニラ)	五目寿司 がんもの含め煮 せん切レタスのしらす和 みそ汁(しめじ・玉葱)	筍ご飯 鯖の塩麹焼き 炒り鶏 小松菜の和え物 みそ汁(しめじ・えのき)	米飯 スペイン風オムレツ むじろゴボウ ひじきのサラダ コーンポタージュ	チャーハン カニしゅうまい 海草サラダ バナナ 中華スープ(ニラ・もやし)	米飯 刺身(鯖) 搔き揚げ2 大根なます みそ汁(杓刈・油揚げ)
		エネルギー 556 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.2 g 食塩 3.9 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 18.7 g 食塩 4.9 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 14.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.5 g 食塩 1.5 g
3	基本	プリン	スイートポテト	いちごババロア	お汁粉	抹茶パウンドケーキ	くる棒	やわらかサブレ
		エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 5.9 g 食塩 0.2 g	エネルギー 91 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 3.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 7.8 g 食塩 0.1 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 1.7 g 食塩 0.0 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 6.2 g 食塩 0.3 g	エネルギー 59 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 5.5 g 食塩 0.1 g
夕	基本	米飯 八宝菜 大豆サラダ ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ)	米飯 サバのソテー 煮浸し ごま和え みそ汁(もやし・ワカメ)	米飯 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ ブロッコリーとカノくず煮 みそ汁(小松菜・麩)	米飯 ミートボールの甘酢あん 煮奴 サラダ みそ汁(南瓜・葉)	米飯 フリッター 筑前煮 キャベツとコーンの塩昆布和え 清汁(麩・ワカメ)	米飯 鰻の山椒焼 挽肉と南瓜の甘辛炒め 胡瓜とワカの酢の物 みそ汁(大根・葱)	米飯 豚しゃぶの春キャベツ添え 小松菜の煮浸し りんご みそ汁(じゃが芋・玉葱)
		エネルギー 519 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 18.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 15.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.0 g 食塩 4.7 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.8 g 食塩 4.3 g
栄養価計		エネルギー 1545 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 51.7 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 39.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 47.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 44.7 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 51.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 42.2 g 食塩 11.6 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 41.5 g 食塩 8.8 g

4月のお献立

		4月8日(月曜日)	4月9日(火曜日)	4月10日(水曜日)	4月11日(木曜日)	4月12日(金曜日)	4月13日(土曜日)	4月14日(日曜日)
朝	基本	米飯 鰹の塩焼(朝) キャベツのスープ煮 きゅうり漬け みそ汁(豆腐・絹糸)	米飯 なすとハムのソテー 隠元のごま和 刻みたくあん みそ汁(えのき・長葱)	米飯 厚焼き卵 切干大根煮 昆布佃煮 みそ汁(白菜・渦巻き麩)	米飯 ひじき煮 青菜とベーコンの炒め物 たいみそ みそ汁(油揚げ・わか)	米飯 スクランブルエッグ ふきの煮物 のり佃煮 みそ汁(もやし・葱)	米飯 生揚げの野菜煮 もやしと胡瓜の酢の物 ふりかけ みそ汁(玉葱・三つ葉)	米飯 ピーマンと薩摩揚げの炒め ブロッコリーのドレッシング和え 白花豆 みそ汁(薩摩芋・玉葱)
		エネルギー 311 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 5.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 6.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 5.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.0 g 食塩 1.9 g
昼	基本	米飯 鮭のムニエル タルタルソース ほうれん草の卵炒め 春雨サラダ 野菜スープ(人参・キャベツ)	米飯 チキンソテー 木の葉ソース ビーフソテー グリーンサラダ みそ汁(わか・油揚げ)	カレーライス 福神漬・らっきょう ササミと人参のサラダ フルーツヨーグルト	米飯 鮭の生姜風味から揚げ じゃが芋の煮物 木の芽和え みそ汁(絹糸・舞茸)	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 中華サラダ 干しエビのスープ	米飯 鮭のカレーパン粉焼き かき揚げのいとこ煮 拌三絲(中華風春雨サラダ) 豚汁	えびピラフ ソラス入り和風サラダ チキンナゲット かぼちゃのポタージュ
		エネルギー 538 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 686 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 32.8 g 食塩 4.8 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 13.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 32.6 g 食塩 4.9 g
3	基本	みたらし団子	酒蒸まんじゅう	レーズン蒸しパン	ヨーグルトムース	パウンドケーキ	抹茶まんじゅう	ワッフル
		エネルギー 145 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 1.4 g 食塩 0.7 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 1.6 g 食塩 0.3 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 9.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 6.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.2 g 食塩 0.0 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g
夕	基本	米飯 コロケ ごま豆腐 ブロッコリーとエリンギのソテー みそ汁(茄子・葱)	米飯 鯖の照り焼き 大豆サラダ なたね和え みそ汁(筍・三つ葉)	米飯 豆腐ステーキ 茄子ピーマンのみそ煮 わかと玉葱の和え物 清汁(昆布・葱)	米飯 鶏つくねの照り焼き マカロニサラダ 杏仁豆腐 みそ汁(キャベツ・なめこ)	米飯 赤魚の塩麹焼き 絹さやと卵のあっさり炒め 海藻サラダ みそ汁(椎茸・三つ葉)	米飯 かに玉あんかけ なすの揚げ浸し チンゲン菜ときのこのソテー 清汁(昆布・葱)	米飯 鰹のかば焼き 豆腐と小松菜のチャンプル わかと玉葱の和え物 みそ汁(しめじ・もやし)
		エネルギー 550 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 23.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 7.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.7 g 食塩 3.1 g
栄養価計		エネルギー 1544 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 47.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 50.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 53.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 58.9 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 34.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 55.1 g 食塩 9.9 g

4月のお献立

		4月15日(月曜日)	4月16日(火曜日)	4月17日(水曜日)	4月18日(木曜日)	4月19日(金曜日)	4月20日(土曜日)	4月21日(日曜日)
朝	基本	米飯 ジャーマンポテト 人参サラダ 刻みたくあん みそ汁(なめこ・葱)	米飯 いわしかつお煮 ほうれん草の卵炒め 金山寺みそ みそ汁(茄子・葉)	米飯 白はんぺんの煮物 ムとキャベツのソテー 刻みたくあん みそ汁(南瓜・三つ葉)	米飯 人参のあっさり炒め 野菜サラダ 練り梅 みそ汁(豆腐・葉)	米飯 鮭フレーク きのこソテー ふりかけ みそ汁(茄子・葱)	米飯 オムレツ ヒジキのサラダ きゅうちゃん みそ汁(キャベツ・葱)	米飯 白身魚ちぎりの煮物 なめ茸おろし ふりかけ みそ汁(油揚げ・絹さや)
		エネルギー 378 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 4.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.5 g 食塩 3.0 g
昼	基本	米飯 鶏とじゃがいものみそバター 切昆布と黒はんぺんの炒め キャベツの蒸し煮 清汁(麩・三つ葉)	米飯 チンジャオロース(豚) 薩摩芋の甘煮 大根なます 中華風スープ(春雨・大根葉)	米飯 和風ハンバーグ 和風ハンバーグ キャベツのソテー 温野菜サラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	米飯 エビチリ ビーフソテー 杏仁豆腐 清汁(しめじ・油揚げ)	米飯 かれいの木の芽焼き がんもの含め煮 ブロッコリーの肉あんかけ 具だくさん汁	米飯 鶏の唐揚げ あんかけ玉子豆腐 ごま和え みそ汁(豆腐・絹サヤ)	米飯 ぶりのみそ照り焼き 筍の土佐煮 菜の花の炒め物 かきたま汁(みつば)
		エネルギー 647 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 22.7 g 食塩 6.1 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 23.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 18.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 16.3 g 食塩 4.0 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 18.6 g 食塩 3.0 g
3	基本	ミルク寒天	きなこ団子	水羊羹	スイスロール	酒蒸まんじゅう	プリン	くろ棒
		エネルギー 67 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 2.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 2.7 g 食塩 0.0 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 8.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 5.9 g 食塩 0.2 g	エネルギー 59 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g
夕	基本	米飯 かれいの甘酢あんかけ 青梗菜とハムのソテー オレンジ みそ汁(南瓜・葱)	米飯 黒はんぺんフライ 筑前煮 胡瓜とカメの酢の物 みそ汁(卵・玉葱)	米飯 鮭の塩麴焼き ひじきの白和え 絹さやの卵とじ みそ汁(舞茸・葱)	米飯 刺身(鮪) 茄子とピーマンの味噌炒め さつまいもサラダ みそ汁(椎茸・サントウ)	米飯 豚こまボール 炒り豆腐 りんご みそ汁(もやし・葉)	米飯 鰯の西京焼き えびのもやし炒め 大根サラダ 清汁(麩・葱)	米飯 メンチカツ キャベツのソテー カニサラダ みそ汁(えのき・しめじ)
		エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 26.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 25.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 21.0 g 食塩 2.3 g
栄養価計		エネルギー 1564 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 46.3 g 食塩 11.8 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 58.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1334 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 32.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 54.3 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 48.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 44.7 g 食塩 11.0 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 49.2 g 食塩 8.4 g

4月のお献立

		4月22日(月曜日)	4月23日(火曜日)	4月24日(水曜日)	4月25日(木曜日)	4月26日(金曜日)	4月27日(土曜日)	4月28日(日曜日)
朝	基本	米飯 ウインナーソテー チゲン菜の煮浸し 桜大根 みそ汁(ワカメ・葱)	米飯 厚焼き卵 だし醤油和え しば漬け みそ汁(薩摩芋・葱)	米飯 ハムと玉葱のソテー ほうれん草のお浸し ふりかけ みそ汁(キャベツ・蒲鉾)	米飯 ポイルウインナー じゃこピーマン ふりかけ みそ汁(大根・葉)	米飯 竹輪と隠元の炒め物 しらすおろし 桜大根 みそ汁(じゃが芋・葱)	米飯 あらめと薩摩揚の煮物 レモン風味和え 三色豆 みそ汁(えのき・絹さや)	米飯 じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え(ブロッコリー) のり佃煮 みそ汁(人参・キャベツ)
		エネルギー 376 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 12.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 313 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 3.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 14.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 3.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 2.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 320 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 2.8 g 食塩 2.5 g
昼	基本	米飯 天ぷら(エビ・南瓜ヒレ・マナシ) 里芋と隠元の照り煮 大根なます みそ汁(えのき・絹さや)	ミートソーススパゲティ クリームコロッケ ツナサラダ コーンポタージュ	米飯 サバのみそ煮 豆腐と桜エビの炒り卵 ポン酢和え みそ汁(もやし・ワカメ)	米飯 ポークピカタ コールスローサラダ 生揚げの煮物 みそ汁(玉葱・ワカメ)	米飯 鶏肉とさつま芋炒め ごま豆腐 ナムル まいたけのスープ	米飯 鮭の照り焼き 福袋煮 玉葱のあつさり炒め みそ汁(えのき・ワカメ)	米飯 豆腐のハンバーグ ツナと隠元のソテー さつまいもサラダ みそ汁(わかめ・しめじ)
		エネルギー 478 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 799 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 35.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 18.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 28.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 701 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 28.9 g 食塩 4.0 g
3	基本	抹茶かんの練乳がけ	ワッフル	今川焼	コーヒーゼリー	りんごきんとん	羊羹	やわらかサブレ
		エネルギー 65 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 1.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 109 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 0.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 67 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 2.6 g 食塩 0.0 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 0.5 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 5.5 g 食塩 0.1 g
夕	基本	米飯 豚肉の野菜炒め 煮奴 フルーツヨーグルト みそ汁(わかめ・油揚げ)	米飯 いわし梅しそフライ 煮浸し わかめの酢味噌和え 清汁(そば)	米飯 鶏肉の磯辺焼き 薩摩芋の甘煮 野菜のしそ和え みそ汁(里芋・絹さや)	米飯 鮭のムニエル タルタルソース ほうれん草の炒め もやしの梅肉和え みそ汁(えのき・みつば)	米飯 掻き揚げ 南瓜ベコンのソテー ひじき煮 みそ汁(ごぼう・油揚げ)	牛丼 スクランブルエッグ もやしニラの酢味噌和え みそ汁(玉葱・椎茸)	米飯 鶏肉とキャベツのもつ鍋風 昆布豆 かぶのゆかり和え みそ汁(玉葱・ニラ)
		エネルギー 663 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 30.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 35.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.0 g 食塩 4.2 g
栄養価計		エネルギー 1582 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 53.6 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1752 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 65.6 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 39.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 66.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1595 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 40.2 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 44.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 52.2 g 食塩 10.8 g

4 月のお献立

		4月29日(月曜日)	4月30日(火曜日)	5月 1日(水曜日)	5月 2日(木曜日)	5月 3日(金曜日)	5月 4日(土曜日)	5月 5日(日曜日)
朝	基本	米飯 キャベツとベーコンの炒め いんげんのごま味噌和え 青しそきゅうり みそ汁(玉葱・わかめ)	米飯 白身魚ちぎりの煮物 おかか和え 金時豆 みそ汁(法蓮草・油揚げ)					
		エネルギー 371 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.2 g 食塩 2.2 g					
昼	基本	赤飯 赤魚の塩麹焼き 塩バター肉じゃが 菜の花の胡麻和え みそ汁(貝割れ・しめじ)	米飯 サバのソテー はるさめサラダ 卵豆腐 みそ汁(玉葱・サトウ芋)					
		エネルギー 506 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 11.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.1 g 食塩 3.9 g					
3	基本	抹茶バウンドケーキ 	クリームあんみつ					
		エネルギー 149 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 6.2 g 食塩 0.3 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 6.9 g 食塩 0.0 g					
夕	基本	米飯 回鍋肉 カニしゅうまい 中華和え 牛乳かん	米飯 鶏肉のニンニク味噌焼き なすの生姜煮 マカロニサラダ 清汁(花麩・三つ葉)					
		エネルギー 656 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 29.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.8 g 食塩 2.9 g					
栄養	計	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 56.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 55.0 g 食塩 9.0 g					