

月間献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日付					4/1	4/2	4/3
朝					ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼					ハヤシライス がんも煮 レタスサラダ ゼリー	豚にら炒め ブロッコリー・カニあんかけ スパサラダ 吸物	鮭香味き 菜種和え しらすパソテー バナナ
夕					鯖の塩焼き 大根えびあん 小松菜ピーナツ和え かす汁	鯖と水菜みぞれ煮 もやしナムル かきあげ みかん缶	麻婆豆腐 青糸昆布煮 カリフラワーゆかり和え 吸物
エネルギー 食塩相当量	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g	1741 kcal 9.8 g	1679 kcal 6.7 g	1615 kcal 8.4 g
日付	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼ天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	牛肉しぐれ煮 茄子炒め インゲン梅マヨ和え 味噌汁(白)	わかめごはん 醤油ラーメン 海老シューマイ 中華サラダ	チキンおろしソース ふき信田煮 春雨中華和え 味噌汁(mix)	鰯梅風味焼き 筍土佐煮 酢味噌和え 吸物	枝豆と桜エビのごはん 鯖生姜漬焼き じゃが芋そぼろ煮 アスパラごま和え	鶏肉小松菜オイスター炒め 蓮根と大豆の煮物 ブロッコリー和え物 味噌汁(赤)	ほきの韓国風焼き さつま芋グラッセ ミモザサラダ 吸物
夕	鱈五目あんかけ 里芋鶏煮 ほうれん草のお浸し キウイフルーツ	豆腐の和風煮 大根スープ煮 ハムサラダ 味噌汁(mix)	鯖味噌煮 蓮根はさみ揚げ 長芋磯和え 黄桃	豚肉の香味たれかけ カリフラワーサラダ 南瓜のスープ煮 バナナ	鶏肉カレー風味 ぜんまい炒め煮 南瓜サラダ ゼリー	赤魚と野菜蒸し ミニロールキャベツ 菜の花辛子和え オレンジ	豚肉と大根煮 シューマイ 青梗菜ピーナツ和え 洋梨
エネルギー 食塩相当量	1490 kcal 7.2 g	1484 kcal 10.5 g	1734 kcal 8.5 g	1658 kcal 7.5 g	1625 kcal 7.3 g	1416 kcal 6 g	1604 kcal 4.9 g
日付	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	海老ときのこのピラフ インゲン甘辛炒め 胡瓜辛子マヨ和え コンソメスープ	鶏肉のバーベキューソース 小松菜とさつま揚げ煮 野菜の和え物 オレンジ	白身魚のマッシュグリル きぬさやソテー 筍味噌和え 吸物	鯖きのこあんかけ 南瓜クリーム煮 ブロッコリー中華和え 味噌汁(mix)	散らし寿司 筑前煮 お浸し 吸物	油淋鶏 白菜中華煮 菜の花お浸し ローリー	ゆかりご飯 伊勢うどん スナックエンドウ胡麻和え 五目豆煮
夕	肉じゃが ほうれん草お浸し キャベツ炒め ヨーグルト	鮭ごま風味焼き 五目大豆煮 ビーフソテー 味噌汁(赤)	豚肉おろし煮 水餃子 菜の花土佐和え 黄桃	肉味噌豆腐 大根うま煮 もやしごま和え 洋梨	ポークチャップ じゃが芋煮 なます マンゴー	鯖味噌漬焼き 肉団子スープ煮 サラダ 吸物	豚肉の野菜蒸し 絹揚げ煮 マセドアンサラダ キウイフルーツ
エネルギー 食塩相当量	1460 kcal 7.7 g	1569 kcal 6.5 g	1575 kcal 7.5 g	1489 kcal 7.7 g	1468 kcal 6.9 g	1592 kcal 7.8 g	1699 kcal 10.2 g
日付	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とし ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	鯖の西京焼き ひじき煮 マカロニサラダ 吸物	オープンオムレツ コロケ アスパラカレーマヨ和え 洋梨	鰹ムニエル 大根とベーコン炒め 菜の花お浸し 具沢山味噌汁	刺身 にら玉炒め 胡瓜甘酢和え 吸物	鯖のマヨ焼き きのこ甘辛炒め 筍酢味噌和え 味噌汁(mix)	かつ丼 金平ごぼう フルーツヨーグルト 味噌汁(赤)	ハンバーグ さつま芋レーズン煮 玉子サラダ オレンジ
夕	ポトフ きのこソテー ブロッコリー・コーン バナナ	鯖塩焼き 法蓮華とはんぺんの煮びたし カリフラワーマリネ 味噌汁(mix)	豆腐の和風煮 春雨ごま風味炒め ミモザサラダ ゼリー	牛肉厚揚げすき焼き風 野菜炒め ブロッコリー・香り酢かけ みかん缶	麻婆茄子 ギョーザスープ煮 胡瓜玉葱和え マンゴー	めばる煮付け 炒り豆腐 酢の物 ローリー	鮭の竜田揚げ がんも煮 白菜ごま酢和え なめこ汁
エネルギー 食塩相当量	1407 kcal 7.7 g	1639 kcal 9.6 g	1506 kcal 6.8 g	1449 kcal 7.4 g	1451 kcal 6.3 g	1682 kcal 6.3 g	1761 kcal 7.1 g
日付	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	はんぺん卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	
昼	赤飯 天ぷら盛り合わせ 筍味噌炒め 茶碗蒸し	酢鶏(酢豚風) 菜の花ソテー 春雨サラダ バナナ	牛丼 筍土佐煮 小松菜胡麻マヨ和え 味噌汁(赤)	チキン味噌マヨ焼き もやしのわさび和え 大根中華煮 吸物	わかめごはん 肉うどん 五目揚げ煮付け 切干大根甘酢和え	鱈のおろし煮 糸コン金平 さつま芋サラダ 味噌汁(赤)	
夕	赤魚わかめ蒸し 豆腐田楽 きぬさやかにま和え ゼリー	鰯照焼き 玉子豆腐 大根中華サラダ 吸物	千草焼き カリフラワー・クリーム煮 大豆サラダ 黄桃	鱈生姜煮 ジャーマンポテト オニオンズライス 洋梨	豆腐のかば焼き風 南瓜ミルク煮 レタスサラダ みかん缶	鶏肉照りマヨ焼き きぬさやごまよごし 茄子トマトソース煮 マンゴー	
エネルギー 食塩相当量	1566 kcal 6.7 g	1763 kcal 7.6 g	1718 kcal 8.1 g	1711 kcal 7.7 g	1589 kcal 8.3 g	1601 kcal 7.6 g	kcal g