



4月献立表



	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	日 5日	月 6日	火 7日	
朝	ご飯 味噌汁 炒り卵 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 車麩の炒り煮 漬物 フルーツ	カニ雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	パン ジャム コンソメスープ オムレツ フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの旨煮 ふりかけ フルーツ	
エネルギー	419kcal	367kcal	372kcal	392kcal	289kcal	276kcal	367kcal	
昼	赤飯 すまし汁 豚肉のボン酢蒸し れんこんのピリ辛炒め 酢味噌和え ゼリー	大葉の和風ガバオライス 味噌汁 さつまいも甘煮 ほうれん草の中華和え フルーツ	天津飯 中華スープ 海老フリッター もずくの和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 お好み焼き風 なすのひすい煮 さつまいもサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き ひじきの炒め煮 辛子和え フルーツ	 お花見弁当		すき焼き丼 味噌汁 小松菜の炒り煮 豆サラダ ゼリー
エネルギー	558kcal	595kcal	650kcal	719kcal	575kcal	661kcal	639kcal	
間食(昼)	たい焼き	バナナケーキ	わらび餅	ミルク饅頭	クレープ	コーヒーゼリー	ドームケーキ	
エネルギー	71kcal	151kcal	66kcal	56kcal	89kcal	80kcal	116kcal	
夕	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 冬瓜の薄葛煮 かまぼこの甘酢和え	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ふわふわ揚げの煮物 オクラのぼん酢和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き かぶの旨煮 アスパラのくるみみね	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜の味噌炒め 切干大根の炒め煮 もやしの酢の物	ご飯 味噌汁 親子煮 人参の炒め物 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 いかつみれの野菜あん かぼちゃの煮物 いんげんとしめじの和え物	ゆかりご飯 すまし汁 松風焼き 筍の煮物 わかめの中華和え	
エネルギー	474kcal	451kcal	431kcal	494kcal	468kcal	422kcal	433kcal	
総エネルギー	1522kcal	1564kcal	1519kcal	1661kcal	1421kcal	1439kcal	1555kcal	
8日								
朝	ご飯 味噌汁 鶏肉の信田巻き 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 竹輪の炒り煮 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 漬物 フルーツ	パン ジャム ポタージュスープ ベ-コンと野菜ソテー フルーツ	鶏雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 漬物 フルーツ	
エネルギー	397kcal	417kcal	387kcal	387kcal	312kcal	261kcal	396kcal	
昼	焼きそば 混ぜご飯 中華スープ ナムル フルーツ	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 糸こんにゃくの煮物 青菜のお浸し フルーツ	カレーライス ビーフン炒め カリフラワーマリネ 漬物 ゼリー	とりめし すまし汁 かぼちゃの煮物 白菜の大葉和え フルーツ	ご飯 すまし汁 魚の味噌焼き 厚揚げの含め煮 もやしの和え物 フルーツ	オムライス コンソメスープ ウイナーとブ-ロccoli炒め フレッシュサラダ ゼリー	あんかけチャーハン 中華スープ 海鮮焼売 はるさめの中華サラダ フルーツ	
エネルギー	549kcal	562kcal	699kcal	552kcal	561kcal	668kcal	570kcal	
間食(昼)	蒸しパン	ヨーグルト(フルーツソース)	チーズケーキ	ウエハース	黒糖まんじゅう	今川焼	ブラウニー	
エネルギー	94kcal	54kcal	36kcal	64kcal	73kcal	65kcal	67kcal	
夕	ご飯 味噌汁 魚のムニエル ふきと油あげの煮物 海藻サラダ	お茶漬け 干草焼き ｽｯｯﾞﾝﾄﾞの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 豆腐バーグの和風あんかけ きのこの卵とじ ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め えび焼売 豆サラダ	ご飯 味噌汁 鶏ももの香味ソースがけ 里芋の甘辛煮 大根の和風和え	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ピーマン炒め コーンのサラダ	
エネルギー	421kcal	407kcal	479kcal	562kcal	512kcal	555kcal	389kcal	
総エネルギー	1461kcal	1440kcal	1601kcal	1565kcal	1458kcal	1549kcal	1422kcal	
15日								
朝	ご飯 味噌汁 えび団子の煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 漬物 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ マカロニと野菜のソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	鶏雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 ふりかけ フルーツ	
エネルギー	441kcal	372kcal	392kcal	308kcal	417kcal	281kcal	456kcal	
昼	ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ しらたきの煮物 ツナ和え フルーツ	カレーライス ズッキーニソテー スパゲッティサラダ 漬物 ゼリー	しっぽううどん 混ぜごはん ミニおでん いんげんの塩昆布和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 長芋の白煮 小松菜のお浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 魚のさらさ蒸し なすの田舎煮 ブ-ロccoliのタルタルサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ハンバーグ 筍の煮物 おろし和え フルーツ	ご飯 味噌汁 人参いりの煮物 おろし和え フルーツ	
エネルギー	603kcal	698kcal	522kcal	562kcal	609kcal	751kcal	529kcal	
間食(昼)	プリン	シュークリーム	ようかん	ベリーケーキ	ずんだもちやき	プチケーキ(キャラメル)	抹茶ゼリー	
エネルギー	75kcal	46kcal	125kcal	119kcal	102kcal	90kcal	89kcal	
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスクド焼き れんこんの煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 魚の柚子胡椒焼き うまい菜の煮浸し 春雨の酢の物	ご飯 味噌汁 ふくさ焼きのあんかけ かぼちゃの煮物 ひじきサラダ	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き 冬瓜の煮物 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き 高野豆腐の含め煮 菜の花のビ-ナｯｯ和え	ご飯 味噌汁 魚の磯辺焼き ふろふき大根 とうもようのなめ茸和え	ご飯 味噌汁 魚介のねぎ塩炒め 薩摩芋と切昆布の煮物 キャベツの香味和え	
エネルギー	473kcal	373kcal	560kcal	463kcal	465kcal	369kcal	450kcal	
総エネルギー	1592kcal	1489kcal	1599kcal	1452kcal	1593kcal	1491kcal	1524kcal	
22日								
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 れんこんの炒め物 ふりかけ フルーツ	パン ジャム コンソメスープ 魚肉ソーセージのソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏と野菜の炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 漬物 フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 人参いりの煮物 ふりかけ フルーツ	
エネルギー	382kcal	379kcal	316kcal	377kcal	397kcal	274kcal	424kcal	
昼	カレーピラフ トマトクリームスープ ミニコロッケ チーズサラダ ゼリー	きつねうどん 混ぜご飯 炒り豆腐 空豆の和え物 フルーツ	穴子丼 味噌汁 ふきの炒め煮 もやしの甘酢和え フルーツ	釜揚げ桜海老の散らし寿司(静岡) 赤だし 筍真丈のあんかけ(福岡) ごまごま和え(東北地方) 桜ようかん	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 こんにゃくの炒め煮 大根の和風和え フルーツ	ご飯 中華スープ ピーマンとブ-ロccoli炒め 盛り合わせサラダ フルーツ	かき揚げそば 混ぜご飯 かぼちゃのいとこ煮 菜の花のくるみと和え ゼリー	
エネルギー	569kcal	498kcal	465kcal	548kcal	542kcal	665kcal	696kcal	
間食(昼)	カステラ	ミルク饅頭	クッキー	ヨーグルト(フルーツソース)	パームクーヘン	カルピス寒天	エクレーア	
エネルギー	135kcal	56kcal	124kcal	54kcal	97kcal	83kcal	105kcal	
夕	ご飯 味噌汁 魚の酒蒸し ビーフン炒め 春菊の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め じゃが芋の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の中華だれがけ 絹さやの卵とじ 青梗菜のおかか和え	ご飯 すまし汁 松風焼き 切り干し大根の煮物 わかめサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 里芋のあんかけ 白菜の梅肉和え	ご飯 味噌汁 魚の幽庵焼き 揚げ茄子のおろし和え カリフラワーのマヨサラダ	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね ひじきの炒め煮 水菜のツナ和え	
エネルギー	463kcal	526kcal	519kcal	516kcal	483kcal	537kcal	462kcal	
総エネルギー	1549kcal	1459kcal	1424kcal	1495kcal	1519kcal	1559kcal	1687kcal	
29日								
朝	ご飯 味噌汁 ししやも焼き ふりかけ フルーツ	パン ジャム ポタージュスープ オムレツ フルーツ						
エネルギー	404kcal	309kcal						
昼	親子丼 味噌汁 里芋のから揚げ 春雨サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の炒め煮 ポテトサラダ フルーツ						
エネルギー	633kcal	623kcal						
間食(昼)	黒みつ寒天	ストロベリーケーキ						
エネルギー	95kcal	50kcal						
夕	お茶漬け 厚揚げの炒め物 きやべつ浅漬け 梅干し	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 金平ごぼう オクラのぼん酢がけ						
エネルギー	339kcal	452kcal						
総エネルギー	1471kcal	1434kcal						

栄養士 保田 美咲

* 仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。