



4月献立表



	月	火	水	木	金	
昼食						
	3	4	5	6	7	
昼食	なめし菜飯 トンコツラーメン だいこん ちゅうかふうさらだ 大根の中華風サラダ あぎょうぎ 揚げギョウザ	ごはん しろみさかなむにえる 白身魚のムニエル ひじきの煮物 きんしあ 錦糸和え みそしる 味噌汁 (かぼちゃ) まっちゃんばぼろあ 抹茶パバロア	お花見弁当 ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ オムレツ ハンバーグ ウィンナー ごま和え マカロニサラダ 桜餅	ごはん はっほうさい 八宝菜 こんにやく 甘辛炒め まよねーずあ マヨネーズ和え かき卵スープ	ごはん ぎゅうにくすたみないた 牛肉のスタミナ炒め かぼちゃ煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 (だいこん) いちごゼリー	13kcal - 634kcal 蛋白質 21.4g 13kcal - 749kcal 蛋白質 30.0g 13kcal - 943kcal 蛋白質 42.6g 13kcal - 645kcal 蛋白質 25.6g 13kcal - 670kcal 蛋白質 26.1g
	10	11	12	13	14	
昼食	わかめごはん かやくうどん れんこんいた レンコン炒め あももの 和え物	ごはん ぶたにく だいこん 煮もの 豚肉と大根の煮物 ちんげんさい チンゲン菜おかつ和え はるま 春巻き みそしる 味噌汁 (とうふ)	ごはん きかなそてーねぎソース 魚のソテーねぎソース いなかに 田舎煮 いそかあ 磯香和え 味噌汁 ぼなな ハナナ	ごはん とりにくうめてや 鶏肉の梅照り焼き ごぼうのキンピラ にひた 煮浸し みそしる 味噌汁 (たまご)	ころっけかれー コロッケカレー こーるすろー コールスロー ようふう 洋風煮 こーびーゼリー コーヒーゼリー	13kcal - 637kcal 蛋白質 26.4g 13kcal - 709kcal 蛋白質 29.4g 13kcal - 684kcal 蛋白質 29.6g 13kcal - 651kcal 蛋白質 32.2g 13kcal - 743kcal 蛋白質 22.8g
	17	18	19	20	21	
昼食	A ごはん 麻婆春雨 B とりそぼろ丼 ほんずあ ポン酢和え ちくわ磯辺揚げ みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん にく 肉どうふ いんげんそてー インゲンソテー ぽてとさらだ ポテトサラダ みそしる 味噌汁 (あげ) ふるーちえ フルーチェ	ごはん あじ からあ やさい アジの唐揚げ 野菜あん あつあ 厚揚げ炒め ごま和え はるまめスープ 春雨スープ	ごはん わふうはんぱーぐ 和風ハンバーグ ちゅうかふう 中華風やっこ こまつな 小松菜甘酢和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ) みかん寒天	ごはん ばーべきゅーぽーく バーベキューポーク だいず 大豆煮 きんさいた 山菜炒め みそしる 味噌汁 (さといも)	13kcal - 632kcal 蛋白質 20.9g 13kcal - 715kcal 蛋白質 31.2g 13kcal - 695kcal 蛋白質 30.8g 13kcal - 797kcal 蛋白質 28.7g 13kcal - 705kcal 蛋白質 31.4g 13kcal - 635kcal 蛋白質 28.3g
	24	25	26	27	28	
昼食	はやしらいす ハヤシライス ちうだ 寿し スーダ ふるーつかん フルーツ缶	ごはん とんかつ トンカツ う はないに 卵の花炒り煮 ゆかり和え みそしる 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん とりにくいたもの 鶏肉の炒め物 はるまめさらだ 春雨サラダ たまごとうふ 玉子豆腐 みそしる 味噌汁 (なのはな) ぶりん ブリン	ごはん ぎゅうにくたまご 牛肉の卵とじ きりぼだいこん さらだ 切り干大根のサラダ こまつな 小松菜おかつ和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん きぼ みそに サバの味噌煮 まかるにそてー マカロニソテー ちんげんさいほいにくあ チンゲン菜梅肉和え すしる 清まし汁 (とうふ)	13kcal - 619kcal 蛋白質 21.9g 13kcal - 721kcal 蛋白質 30.3g 13kcal - 684kcal 蛋白質 32.6g 13kcal - 586kcal 蛋白質 27.7g 13kcal - 760kcal 蛋白質 26.8g