



4月献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | | | | | 1人1日 kcal | たんぱく質 g | 脂肪 % |
|---------|----|---------------|------------|---|---|---|--|----------|----------|-----------|-----------|--------------|------------|-----------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | 血や肉、骨や歯になるもの | 体を動かす熱や力になるもの | からだの調子を整える | | | | | | | |
| 10 | 火 | 桜トースト | | 春キャベツとミートボールのトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー 苺 | 牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 卵 | 食パン マーガリン ジャム 砂糖 パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉 | 桜の花塩漬 玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ ほうれん草 もやし コーン缶 いちご | 741 | 27.1 | 34.0 | | | | |
| 11 | 水 | ご飯 | | さわらの香味焼き ひじきの炒め煮 しそきゅうり 味噌汁 | 牛乳 鯖 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 だし煮干 豆腐 味噌 | 米 油 砂糖 | ねぎ 生姜 人参 冷凍いんげん きゅうり ゆかり 大根 小松菜 | 761 | 35.5 | 25.5 | | | | |
| 12 | 木 | 春のベジタブルカレー | | チーズ入り茹で野菜 ジュースフルーツ | 豚肉 牛乳 チーズ | 米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 りんご セロリー かぼちゃ 菜花 キャベツ きゅうり ジュースフルーツ | 877 | 25.6 | 24.9 | | | | |
| 13 | 金 | 発芽玄米ご飯 | | カミカミ佃煮 いかのから揚げ野菜あんかけ ミニトマト 味噌汁 | 牛乳 煮干し いか だし削り節 味噌 豆腐 | 米 砂糖 ごま でん粉 油 じゃがいも | 人参 玉ねぎ 筍 もやし えのきたけ 椎茸 ミニトマト ねぎ | 769 | 33.1 | 20.7 | | | | |
| 16 | 月 | グリーンピースご飯 | | 魚の黄金焼き じゃが芋のさんぴら 吉野汁 | 牛乳 さば だし削り節 鶏肉 豆腐 | 米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 でん粉 | グリーンピース 生姜 人参 冷凍いんげん 筍 ねぎ 小松菜 | 826 | 33.5 | 29.9 | | | | |
| 17 | 火 | ご飯 | | 親子煮 野菜のおかか和え 味噌汁 | 牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 だし煮干 豆腐 味噌 | 米 砂糖 | 玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ | 797 | 34.7 | 27.0 | | | | |
| 18 | 水 | スパゲッティボンゴレ | | ツナ入りフレンチサラダ あけぼのケーキ | ベーコン あさり 牛乳 まぐろ(油漬) 卵 | スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 | にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり レモン ジュース レーズン | 746 | 29.0 | 29.0 | | | | |
| 19 | 木 | ご飯 | | ししゃもの磯辺揚げ もやしとコーンのおかかかけ じゃが芋のそぼろ煮 | 牛乳 ししゃも 卵 青のり かつお節 豚挽き肉 だし削り節 | 米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 | もやし きゅうり コーン缶 玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍さやえんどう | 822 | 27.4 | 24.9 | | | | |
| 20 | 金 | 中華風豆おこわ | | 手作り蓮根シュウマイ 中華風野菜の和え物 豆腐と青菜のスープ | 大豆 中華干し海老 牛乳 豚挽き肉 鶏肉 わかめ だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ | 米 もち米 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 ごま 砂糖 油 | 人参 筍 椎茸 生姜 ねぎ 蓮根 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 小松菜 | 786 | 33.2 | 24.7 | | | | |
| 21 | 土 | たけのこご飯 | | 厚焼き卵 ニラとえのきのお浸し こんにゃくのピリ辛炒め 味噌汁 | 油揚げ 牛乳 卵 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌 | 米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも | たけのこ 玉ねぎ 人参 椎茸 たら えのきたけ 大根 ねぎ | 752 | 29.8 | 25.3 | | | | |
| 24 | 火 | ピザトースト | | 海老チャウダー クルトン入り茹で野菜 甘夏みかん | ハム チーズ 牛乳 鶏肉 海老 | 食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ ビーマン 人参 パセリ キャベツ きゅうり 甘夏みかん | 788 | 32.7 | 35.4 | | | | |
| 25 | 水 | ご飯 | | 豚肉と豆腐の煮込み 野菜の甘酢漬 清見オレンジ | 牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 | 米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 | にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 清見オレンジ | 769 | 29.0 | 21.2 | | | | |
| 26 | 木 | きつねうどん | | 手作りよもぎ餅 じゃこ入り茹で野菜 | だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ | うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 油 | 人参 ねぎ 冷凍いんげん よもぎ(ゆで) キャベツ 小松菜 | 806 | 30.9 | 23.2 | | | | |
| 27 | 金 | コーンピラフ | | ローストチキン セサミビーンズ じゃが芋とベーコンスープ ミニトマト | 牛乳 鶏肉 ひよこまめ いんげんまめ ベーコン | 米 大麦 バター 油 砂糖 ごま じゃがいも | 玉ねぎ コーン缶 パセリ にんにく きゅうり 人参 枝豆(冷凍) キャベツ セロリー 小松菜 ミニトマト | 819 | 31.8 | 28.7 | | | | |
| | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | Va μg | VB1 mg | VB2 mg | VC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
| 今月平均摂取 | | 790 | 31 | 23.5 | 391 | 135 | 3.6 | 3.8 | 309 | 0.43 | 0.61 | 42 | 3.5 | 5.6 |
| 1食あたり基準 | | 820 | 30 | 25.1 | 450 | 140 | 4 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 3 | 6.5 |

※献立は発注の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。