



月間献立表



		4月 1日(火)	4月 2日(水)	4月 3日(木)	4月 4日(金)	4月 5日(土)
昼食		桜ちらし寿司 菜の花の煮浸し フルーツ 清汁	米飯 110g 鰯のごま醤油焼 切干大根の煮付 フルーツ 味噌汁	米飯 110g いわしつみれと白菜の煮込み ほうれん草炒め フルーツ 味噌汁	米飯 110g チーズinメンチカツ 野菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	けんちんそば たけのこのおかか炒め アスパラのピーナッツ和え フルーツ
		116kcal 414kcal 蛋白質 15.9g 脂質 6.7g 炭水化物 77.0g 水分 324.3g 食塩相当 2.9g	116kcal 412kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.6g 炭水化物 61.9g 水分 311.2g 食塩相当 2.5g	116kcal 391kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.1g 炭水化物 71.7g 水分 403.0g 食塩相当 3.3g	116kcal 494kcal 蛋白質 13.4g 脂質 14.0g 炭水化物 81.3g 水分 346.0g 食塩相当 2.7g	116kcal 392kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.1g 炭水化物 68.0g 水分 502.7g 食塩相当 2.4g
3時		豆乳ドーナツ	バームクーヘン	チョコパン	たこ焼き	パ'ニ'ャ'パ'ワ'ワ'
		116kcal 116kcal 蛋白質 1.7g 脂質 6.1g 炭水化物 13.5g 水分 8.1g 食塩相当 0.3g	116kcal 103kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.6g 炭水化物 14.1g 水分 0.0g 食塩相当 0.0g	116kcal 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.0g 炭水化物 17.4g 水分 0.0g 食塩相当 0.0g	116kcal 91kcal 蛋白質 1.9g 脂質 5.1g 炭水化物 9.4g 水分 52.5g 食塩相当 0.6g	116kcal 114kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.9g 炭水化物 21.9g 水分 68.2g 食塩相当 0.0g
合計		116kcal 530kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.9g 炭水化物 90.4g 水分 332.4g 食塩相当 3.2g	116kcal 516kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.2g 炭水化物 76.1g 水分 311.2g 食塩相当 2.5g	116kcal 497kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.0g 炭水化物 89.2g 水分 403.0g 食塩相当 3.3g	116kcal 584kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.1g 炭水化物 90.7g 水分 396.6g 食塩相当 3.3g	116kcal 506kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.0g 炭水化物 89.9g 水分 571.0g 食塩相当 2.4g
		4月 7日(月)	4月 8日(火)	4月 9日(水)	4月 10日(木)	4月 11日(金)
昼食	米飯 110g 煮込みハンバーグ ポテトチーズサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 豚肉のすき煮 ブロッコリーサラダ フルーツ 清汁	米飯 110g 鶏肉と茄子の味噌炒め ふきの含め煮 フルーツ 清汁	米飯 110g 揚げ出し豆腐 青梗菜のカニ和え フルーツ 漬物 味噌汁	春の炊き込みご飯 すずきの照焼 れんこんの煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚キムチ炒め キャベツのツナサラダ ピーチフルーチェ きのこ汁
	116kcal 477kcal 蛋白質 14.9g 脂質 17.6g 炭水化物 67.7g 水分 339.3g 食塩相当 3.0g	116kcal 535kcal 蛋白質 18.5g 脂質 25.5g 炭水化物 62.7g 水分 383.3g 食塩相当 2.0g	116kcal 440kcal 蛋白質 17.6g 脂質 16.4g 炭水化物 59.0g 水分 367.2g 食塩相当 2.0g	116kcal 418kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.4g 炭水化物 67.2g 水分 483.4g 食塩相当 2.3g	116kcal 485kcal 蛋白質 23.9g 脂質 8.9g 炭水化物 80.8g 水分 318.3g 食塩相当 2.9g	116kcal 465kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.2g 炭水化物 54.8g 水分 384.0g 食塩相当 2.2g
3時	小麦まんじゅう・おかき	バナナのココアケーキ	プチシュークリーム	シフォンケーキ	ぜんざい	お茶蒸パン
	116kcal 116kcal 蛋白質 1.6g 脂質 9.6g 炭水化物 16.1g 水分 9.6g 食塩相当 0.2g	116kcal 117kcal 蛋白質 2.8g 脂質 1.6g 炭水化物 23.3g 水分 30.0g 食塩相当 0.2g	116kcal 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.6g 炭水化物 6.5g 水分 14.4g 食塩相当 0.0g	116kcal 66kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.4g 炭水化物 5.6g 水分 8.4g 食塩相当 0.1g	116kcal 128kcal 蛋白質 2.4g 脂質 2.8g 炭水化物 23.8g 水分 70.8g 食塩相当 0.1g	116kcal 105kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.0g 炭水化物 22.2g 水分 24.1g 食塩相当 0.3g
合計		116kcal 594kcal 蛋白質 16.5g 脂質 20.3g 炭水化物 83.8g 水分 348.9g 食塩相当 3.2g	116kcal 652kcal 蛋白質 21.3g 脂質 27.2g 炭水化物 86.0g 水分 413.3g 食塩相当 2.2g	116kcal 513kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20.9g 炭水化物 65.5g 水分 381.7g 食塩相当 2.0g	116kcal 485kcal 蛋白質 14.5g 脂質 16.8g 炭水化物 72.8g 水分 491.8g 食塩相当 2.4g	116kcal 613kcal 蛋白質 26.2g 脂質 11.7g 炭水化物 104.6g 水分 390.1g 食塩相当 3.0g
		4月 14日(月)	4月 15日(火)	4月 16日(水)	4月 17日(木)	4月 18日(金)
昼食	チキンカレー アスパラガスとベーコンソテー トマトサラダ フルーツ	米飯 110g かれいの煮付 菜の花の炒め物 フルーツ 漬物 味噌汁	米飯 110g 鰯の生巻焼き もやしの炒め物 海藻サラダ 味噌汁	米飯 110g 鰯の生巻焼き もやしの炒め物 海藻サラダ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉の竜田揚げ ひじきの五目煮 フルーツ 味噌汁	とろっとオムライス ほうれん草ソテー カリフラワーサラダ フルーツ
	116kcal 572kcal 蛋白質 16.5g 脂質 18.8g 炭水化物 68.9g 水分 250.0g 食塩相当 2.8g	116kcal 368kcal 蛋白質 22.5g 脂質 5.8g 炭水化物 60.3g 水分 355.5g 食塩相当 2.5g	116kcal 404kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.1g 炭水化物 51.6g 水分 308.0g 食塩相当 3.2g	116kcal 404kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.1g 炭水化物 51.6g 水分 308.0g 食塩相当 3.2g	116kcal 446kcal 蛋白質 25.6g 脂質 13.1g 炭水化物 62.4g 水分 351.6g 食塩相当 3.3g	116kcal 522kcal 蛋白質 17.9g 脂質 3.8g 炭水化物 79.1g 水分 226.4g 食塩相当 2.3g
3時	ロールケーキ	ようかん		抹茶パ'ニ'ャ'ワ'ワ'	カスタードワッフル	スイートポテト
	116kcal 96kcal 蛋白質 1.3g 脂質 3.9g 炭水化物 13.9g 水分 0.0g 食塩相当 0.1g	116kcal 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水化物 17.3g 水分 32.0g 食塩相当 0.0g	116kcal 113kcal 蛋白質 3.0g 脂質 1.9g 炭水化物 21.1g 水分 63.4g 食塩相当 0.0g	116kcal 113kcal 蛋白質 3.0g 脂質 1.9g 炭水化物 21.1g 水分 63.4g 食塩相当 0.0g	116kcal 72kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.4g 炭水化物 11.4g 水分 13.8g 食塩相当 0.1g	116kcal 112kcal 蛋白質 0.8g 脂質 1.3g 炭水化物 18.7g 水分 17.4g 食塩相当 0.0g
合計		116kcal 667kcal 蛋白質 17.7g 脂質 22.7g 炭水化物 102.7g 水分 250.0g 食塩相当 2.9g	116kcal 441kcal 蛋白質 23.5g 脂質 5.9g 炭水化物 77.6g 水分 387.5g 食塩相当 2.5g	116kcal 517kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.0g 炭水化物 72.7g 水分 371.4g 食塩相当 3.3g	116kcal 517kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.0g 炭水化物 72.7g 水分 371.4g 食塩相当 3.3g	116kcal 518kcal 蛋白質 27.8g 脂質 15.4g 炭水化物 73.9g 水分 365.4g 食塩相当 3.3g
		4月 21日(月)	4月 22日(火)	4月 23日(水)	4月 24日(木)	4月 25日(金)
昼食	米飯 110g 焼き豆腐の中華炒め 大根のとりみ煮 フルーツ 漬物 中華スープ	他人丼 スナッペンどうのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g ぶり大根 さつま芋サラダ フルーツ 味噌汁	野菜カレー 小松菜の炒め物 かぶのサラダ フルーツ 味噌汁	たけのこご飯 鮭の塩焼 肉じゃが ジャムヨーグルト 味噌汁	米飯 110g チキンソテーきのこソース マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ
	116kcal 402kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.5g 炭水化物 61.0g 水分 383.6g 食塩相当 2.6g	116kcal 552kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.3g 炭水化物 86.0g 水分 376.7g 食塩相当 2.8g	116kcal 541kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.2g 炭水化物 79.0g 水分 397.2g 食塩相当 2.7g	116kcal 522kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.9g 炭水化物 85.9g 水分 260.5g 食塩相当 2.9g	116kcal 495kcal 蛋白質 26.5g 脂質 8.1g 炭水化物 83.0g 水分 393.5g 食塩相当 3.0g	116kcal 490kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.0g 炭水化物 67.5g 水分 343.4g 食塩相当 1.8g
3時	ピーチゼリー	もみじまんじゅう	キャラメルプリン	クリームコンフェ	どら焼き	レモンケーキ
	116kcal 56kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 13.9g 水分 85.7g 食塩相当 0.0g	116kcal 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 2.3g 炭水化物 17.3g 水分 8.3g 食塩相当 0.0g	116kcal 104kcal 蛋白質 3.9g 脂質 2.4g 炭水化物 16.7g 水分 76.0g 食塩相当 0.1g	116kcal 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 炭水化物 12.4g 水分 18.1g 食塩相当 0.1g	116kcal 117kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 23.2g 水分 12.6g 食塩相当 0.2g	116kcal 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.5g 炭水化物 9.5g 水分 0.0g 食塩相当 0.0g
合計		116kcal 458kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9.5g 炭水化物 74.9g 水分 469.3g 食塩相当 2.6g	116kcal 650kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.6g 炭水化物 103.3g 水分 384.9g 食塩相当 2.8g	116kcal 644kcal 蛋白質 26.0g 脂質 20.6g 炭水化物 95.8g 水分 473.1g 食塩相当 2.7g	116kcal 603kcal 蛋白質 16.3g 脂質 18.4g 炭水化物 98.3g 水分 278.6g 食塩相当 2.9g	116kcal 612kcal 蛋白質 29.1g 脂質 9.4g 炭水化物 106.1g 水分 406.1g 食塩相当 3.2g
		4月 28日(月)	4月 29日(火)	4月 30日(水)		
昼食	米飯 110g エビカツ 花野菜サラダ フルーツ 味噌汁	味噌野菜ラーメン 焼餃子 オクラとえのきの中華和え フルーツ	米飯 110g 牛肉のオイスター炒め 春雨サラダ フルーツ 味噌汁			
	116kcal 437kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.4g 炭水化物 74.7g 水分 341.0g 食塩相当 2.9g	116kcal 507kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.8g 炭水化物 79.4g 水分 472.7g 食塩相当 4.3g	116kcal 406kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.1g 炭水化物 66.6g 水分 332.8g 食塩相当 2.7g			
3時	カステラ	クリームパン	たい焼き			
	116kcal 110kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.3g 炭水化物 22.1g 水分 0.0g 食塩相当 0.0g	116kcal 104kcal 蛋白質 2.0g 脂質 2.9g 炭水化物 17.4g 水分 0.0g 食塩相当 0.0g	116kcal 87kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.4g 炭水化物 19.4g 水分 18.2g 食塩相当 0.0g			
合計		116kcal 547kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.8g 炭水化物 96.8g 水分 341.0g 食塩相当 2.9g	116kcal 611kcal 蛋白質 21.7g 脂質 18.7g 炭水化物 96.8g 水分 472.7g 食塩相当 4.3g	116kcal 493kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.5g 炭水化物 86.0g 水分 351.0g 食塩相当 2.7g		