

# 4月の献立表

日付	4/1(土)	4/2(日)	4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	4/8(土)	4/9(日)	4/10(月)	4/11(火)	4/12(水)	4/13(木)	4/14(金)	4/15(土)	4/16(日)	
	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	他人丼	<行事>	米飯	米飯	米飯	<お楽しみ>	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	オムレツ	サバの味噌煮	サケの塩焼き	白身魚フライ タルタルソース	スタミナ炒め	がんもの煮物	山菜おこわ	タラの ねぎ味噌焼き	アジの 南蛮漬け	シイラの 照り焼き		白身フライの オーロラソース	ホキの照り煮	サバの塩焼き	スタミナ みそ炒め	タラの マヨネーズ焼き	
	ツナサラダ	コロッケ	メンチカツ	ポークビーンズ	大学芋風	ほうれん草の おひたし	天ぷら	ビーフンの 高菜炒め	コロッケ	ぜんまいの 炒め煮		ジャーマンソー	豚肉の 生姜炒め	メンチカツ	南瓜煮	筑前煮	
	漬物	卵焼き	炒り卵	野菜サラダ	春雨の 中華和え	味噌汁	菜の花の 辛子あえ	さつま芋サラダ	炒り卵	小松菜の 酢味噌和え		大根サラダ	白花豆煮	卵焼き	春雨の 中華和え	さっぱり和え	
	フルーツ	金時豆	うずら豆煮	味噌汁	わかめスープ	漬物	茶碗蒸し	清汁	金時豆煮	清汁		味噌汁	オムレツ風	うずら豆煮	清汁	かきたま汁	
		マカロニサラダ	ナポリタン	漬物	漬物	フルーツ	清汁	漬物	ひじき煮	漬物		漬物	切干大根煮	肉じゃが	漬物	漬物	
		レソンの炒め煮	ひじきのサラダ	フルーツ	フルーツ			フルーツ	白菜の おかかあえ	フルーツ		フルーツ	インゲンの マヨネーズ和え	ほうれん草の お浸し	フルーツ	フルーツ	
		青梗菜の ごまあえ	小松菜の ごまあえ						野菜サラダ				ほうれん草の おひたし	春雨の 甘酢あえ			
		かきたま汁	スープ						味噌汁				味噌汁	味噌汁			
		漬物	漬物						漬物				漬物	漬物			
		フルーツ	フルーツ						フルーツ				フルーツ	フルーツ			
おやつ	水ようかん	コーヒーケーキ	おまんじゅう	黒糖ケーキ	イチゴ ミルクゼリー	ジャムケーキ	桜もち	ホットケーキ	杏仁豆腐	ココアケーキ		レーズンケーキ	たい焼き	紅茶ゼリー	フルーツケーキ	セレクト	
栄養量	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	656 kcal 23.6 g 2 g 6.1 g	632 kcal 21.7 g 2.2 g 4.5 g	628 kcal 25.6 g 2.5 g 6.7 g	620 kcal 24.2 g 3.74 g 4.9 g	611 kcal 19.1 g 1.7 g 5.4 g	608 kcal 25.2 g 2.6 g 4.2 g	633 kcal 22.3 g 3.1 g 5.2 g	606 kcal 21.5 g 2.4 g 5 g	617 kcal 25.5 g 2.7 g 5.5 g	617 kcal 24.3 g 2.6 g 4.5 g	kcal g g g	614 kcal 21.2 g 2.4 g 3.8 g	624 kcal 27.1 g 2.9 g 7 g	615 kcal 24.6 g 2.9 g 4.5 g	616 kcal 23.6 g 1.9 g 6.3 g	601 kcal 24.7 g 2.3 g 3.6 g

日付	4/17(月)	4/18(火)	4/19(水)	4/20(木)	4/21(金)	4/22(土)	4/23(日)	4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土)	4/30(日)		
	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	親子丼	<お楽しみ>	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
	コロッケ	サケの塩焼き	ホキの味噌焼き	アジフライ	メンチカツ	切干大根		アジの ごまみそ焼き	シイラの味噌煮	フライ盛り合わせ	肉団子の 甘辛煮	ゆかりごはん	タラのカレー マヨネーズ焼き	ホキの 照り焼き		
	フルーツヨーグルト	メンチカツ	鶏のすき煮	五目豆煮	クリーム煮	野菜サラダ		コロッケ	トンカツ	きんぴら	焼きビーフン	きつねうどん	ロールキャベツ	ハンバーグ		
	漬物	卵焼き	煮豆	白菜の ポンズあえ	ブロッコリーサラダ	味噌汁		オムレツ	炒り卵	りんごサラダ	小松菜の 中華和え	鶏つくねの 甘辛煮	卵焼き	炒り卵		
		うずら豆煮	炒り卵	豚汁	スープ	漬物		うぐいす豆煮	白花豆煮	味噌汁	味噌汁	もやしの あえもの	金時豆煮	うずら豆煮		
		大根の そぼろあん	コロッケ	漬物	漬物	フルーツ		白菜の煮浸し	ぜんまいの 炒り煮	漬物	漬物	漬物	豆腐の ゆずあん	ナポリタン		
		甘酢和え	インゲンの おかかあえ	フルーツ	フルーツ			インゲンの 辛子和え	キャベツの おかか和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	青梗菜の ごま和え	野菜サラダ		
		ほうれん草の ごま和え	野菜サラダ					カリフラワーの マヨネーズ和え	ポテトサラダ				野菜サラダ	インゲンの おかか和え		
		味噌汁	味噌汁					かきたま汁	清汁				味噌汁	スープ		
		漬物	漬物					漬物	漬物				漬物	漬物		
		フルーツ	フルーツ					フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ		
おやつ	小豆ゼリー	マーメイドケーキ	黒糖ゼリー	紅茶ケーキ	あん蒸しケーキ	ブルーベリー ミルクゼリー		抹茶ゼリー	おまんじゅう	おさつケーキ	水ようかん	コーヒーゼリー	パインケーキ	黒糖ゼリー		
栄養量	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	625 kcal 23 g 2.4 g 4.7 g	614 kcal 25.2 g 3 g 4.8 g	607 kcal 23.9 g 2.6 g 5.7 g	614 kcal 21.5 g 3.7 g 6.3 g	618 kcal 22.1 g 3 g 5.8 g	607 kcal 24.7 g 2.8 g 5.4 g	589 kcal 24.6 g 2.9 g 3.3 g	616 kcal 24 g 2.6 g 6.2 g	605 kcal 25.7 g 3.6 g 6.1 g	637 kcal 20.4 g 3.1 g 6.7 g	619 kcal 20.6 g 3.7 g 5.6 g	618 kcal 20.3 g 4.8 g 4.3 g	612 kcal 25.9 g 3 g 6.4 g	612 kcal 24.4 g 2 g 5.1 g	kcal g g g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もあります。ご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位(kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)  
男性:19g 女性:17g  
(2010年度版日本人の食事摂取量基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点はお相談下さい。また各種イベント等に応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当