

4月の献立表

日付	4/1(金)	4/2(土)	4/3(日)	4/4(月)	4/5(火)	4/6(水)	4/7(木)	4/8(金)	4/9(土)	4/10(日)	4/11(月)	4/12(火)	4/13(水)	4/14(木)	4/15(金)	4/16(土)	
昼食	米飯	ゆかりごはん	米飯	山菜おこわ	米飯	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	お楽しみ献立	米飯	米飯	米飯	
	鮭フライ	きつねうどん	鶏の照り焼き	天ぷら	タラの煮つけ	アジフライ	豆腐田楽	シイラの銀あん	チキンカツ	ホキのあんかけ	アジの照り煮	ホバオムレツ		米飯	タラのネギ味噌焼き	アジの照り煮	シルバーのレモン風味焼き
	しゅうまい	肉じゃが	高菜スパゲティ	茶碗蒸し	エビカツ	鶏のねぎ焼き	春菊のわさび和え	根菜の炒め煮	きのこスパゲティ	メンチカツ	豚の味噌炒め	野菜サラダ		米飯	春雨の春雨の味噌炒め	トンカツ	コロッケ
	三色オムレツ	インゲンのごまあえ	白菜のゆず和え	菜の花の辛子和え	炒り卵	法蓮草の卵とじ	清汁	小松菜の酢味噌和え	菜の花の辛子和え	卵焼き	オムレツ	漬物		米飯	さつま芋サラダ	トマトオムレツ	かぼちゃオムレツ
	うずら豆煮	漬物	清汁	清汁	揚げ玉豆腐	昆布豆煮	漬物	清汁	味噌汁	金時豆煮	煮豆腐	フルーツ		米飯	清汁	白花豆煮	昆布豆煮
	ポトフ	フルーツ	漬物		野菜炒め	切干大根煮	フルーツ	漬物	漬物	漬物	青梗菜の煮浸し	ひじき煮		米飯	漬物	小松菜の炒め煮	野菜の甘酢炒め
	春雨甘酢和え		フルーツ		オクラのきのこ和え	白菜のゆかり和え		フルーツ	フルーツ	フルーツ	もやしのもやしドレッシング和え	カリフラワーサラダ		米飯	フルーツ	インゲンのおなか和え	キャベツのミザ和え
	小松菜のお浸し				春雨の中華和え	マカロニサラダ					ポテトサラダ	オクラのボン酢和え		米飯		インゲンのおなか和え	しらす菜のわさび和え
	味噌汁				味噌汁	味噌汁					味噌汁	清汁		米飯		味噌汁	味噌汁
	漬物				漬物	漬物					漬物	漬物		米飯		漬物	漬物
フルーツ				フルーツ	フルーツ					フルーツ	フルーツ	米飯		フルーツ	フルーツ		
おやつ	抹茶ケーキ	水ようかん	コーヒーゼリー	桜もち	チョコゼリー	マーメイドケーキ	小豆ゼリー	レーズンケーキ	どらやき	コーヒーケーキ	黒糖ゼリー	ジャムケーキ		たい焼き	紅茶ゼリー	黒糖ケーキ	
栄養量	エネルギー	604 kcal	602 kcal	597 kcal	602 kcal	587 kcal	600 kcal	603 kcal	589 kcal	571 kcal	604 kcal	592 kcal	kcal	593 kcal	601 kcal	602 kcal	
	たんぱく質	18.8 g	16.8 g	24.1 g	19.2 g	23.9 g	20.6 g	24 g	26.4 g	22.4 g	23.2 g	29.2 g	g	21 g	20 g	24 g	
	塩分	3 g	3.1 g	2.7 g	3.2 g	2.6 g	3.6 g	2.4 g	2.3 g	2.4 g	3.4 g	2.3 g	g	2.3 g	3.1 g	3.2 g	
	食物繊維	6.3 g	7 g	3.7 g	5.2 g	5.8 g	5.2 g	6.1 g	5.6 g	7.3 g	7.3 g	8 g	g	7.7 g	4.7 g	5.2 g	

日付	4/17(日)	4/18(月)	4/19(火)	4/20(水)	4/21(木)	4/22(金)	4/23(土)	4/24(日)	4/25(月)	4/26(火)	4/27(水)	4/28(木)	4/29(金)	4/30(土)	
昼食	ゆかり御飯	米飯	パン	米飯	米飯	親子丼	米飯	お楽しみ献立	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	
	けんちんうどん	白身魚フライタルタルソース	メンチカツ	サバの味噌煮	鮭の塩焼き	根菜の炒り煮	焼肉ピビンバ		米飯	シイラの煮魚	魚フライオーロソース	コロッケ	タラのマヨネーズ焼き	アジフライ	アジのネギ味噌焼き
	豆腐の肉味噌あん	ジャーマンソテー	クリーム煮	コロッケ	肉団子	小松菜のドレッシング和え	南瓜の煮物		米飯	和風ハンバーグ	しぐれ煮	フルーツヨーグルト	コロッケ	肉団子	鶏の甘辛煮
	小松菜のドレッシング和え	豆腐サラダ	ブロッコリーサラダ	あおさの卵焼き	紅生姜の卵焼き	味噌汁	春雨の甘酢和え		米飯	炒り卵	うずら豆煮	漬物	卵焼き	青梗菜の中華和え	オムレツ
	漬物	味噌汁	コンソメスープ	厚揚げ煮	白花豆煮	漬物	わかめスープ		米飯	金時豆煮	オムレツ		あんかけ豆腐	味噌汁	白花豆煮
	フルーツ	漬物	フルーツ	青梗菜の煮浸し	山菜の炒り煮	フルーツ	漬物		米飯	野菜炒め	ツナスパゲティ		和風スパゲティ	漬物	肉じゃが
		フルーツ		マカロニサラダ	ブロッコリーのごまあえ		フルーツ		米飯	カリフラワーのドレッシング和え	ポテトサラダ		ブロッコリーのサラダ	フルーツ	白菜のドレッシング和え
				野菜サラダ	キャベツの甘酢和え				米飯	小松菜のごまあえ	しらす菜のお浸し		白菜のおなか和え		菜の花の酢の物
				清汁	味噌汁				米飯	味噌汁	味噌汁		味噌汁		清汁
				漬物	漬物				米飯	漬物	漬物		漬物		漬物
おやつ	セレクト	フルーツケーキ	水ようかん	マーブルケーキ	ミルクゼリー	どら焼き	抹茶ゼリー		小豆ゼリー	紅茶ケーキ	おまんじゅう	ココアケーキ	杏仁豆腐	あん蒸しケーキ	
栄養量	エネルギー	602 kcal	604 kcal	604 kcal	605 kcal	597 kcal	597 kcal	kcal	606 kcal	600 kcal	604 kcal	599 kcal	604 kcal	601 kcal	
	たんぱく質	19.6 g	18.8 g	20.1 g	16.4 g	26.4 g	23.2 g	g	25.9 g	21 g	16 g	24.2 g	18.8 g	26.6 g	
	塩分	1.8 g	2.5 g	3.3 g	3.3 g	3.5 g	2.6 g	g	4.1 g	5.2 g	2.2 g	3.5 g	4.7 g	3.3 g	
	食物繊維	6.4 g	4 g	5.9 g	3.3 g	7.8 g	6.2 g	g	8.3 g	7.5 g	4.7 g	7.5 g	6 g	7.5 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のでご了承ください。

<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をご相談下さい。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