



4 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		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			
9	火	桜トースト		春キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 はるさめ パター じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ 清見オレンジ	555	14.5	33.9
10	水	ご飯		つくね焼き 野菜の磯香和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 のり だし 削り節 わかめ 豆腐	米 パン粉 ごま油 砂糖	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 人参 もやし ほうれん草 大根 玉ねぎ	592	15.9	26.5
11	木	カレーライス		チーズ入りイタリアンサラダ 苺	豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト キャベツ きゅうり ピーマン いちご	629	12.3	27.8
12	金	発芽玄米ご飯		いかのザンギ かぶの三色漬け 豚汁	牛乳 いか かつお節 だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 こんにやく じゃがいも	生姜 にんにく かぶ 人参 かぶ(葉) レモン ごぼう 大根 ねぎ	587	14.1	25.9
15	月	春野菜とハムのガーリックパスタ		豆と野菜のマリネ あけぼのケーキ	ハム 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 パター	にんにく とうがらし かき菜 キャベツ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 ジュース レーズン	627	15.0	26.3
16	火	コーンピラフ		魚のマヨネーズ焼き カラフルサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 ホキ 卵 鶏肉	米 パター 油 マヨネーズ 砂糖	コーン 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン 人参 きくらげ かぶ(葉)	564	14.5	30.8
17	水	麦ご飯		豆腐のチリソース煮 野菜の中華ドレッシング かけ 甘夏みかん	牛乳 豆腐 海老 卵	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 椎茸 ねぎ チンゲンサイ もやし 人参 甘夏みかん	594	15.5	25.3
18	木	わかめご飯		卵焼きのあんかけ 春野菜のきんぴら 味噌汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし 削り節 味噌	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 糸 こんにやく ごま じゃがいも	人参 椎茸 ねぎ ほうれん草 蓮根 うど さやえんどう 大根	599	14.6	25.5
19	金	五目あんかけそば		カリカリじゃこサラダ 磯ポテト	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ 人参 筍 キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ きゅうり	551	16.8	27.8
22	月	たけのこご飯		ししゃものサクサク揚げ チンゲンサイのお浸し すまし汁	だし 鰹節 油揚げ 牛乳 ししゃも かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 油 ふ	たけのこ チンゲンサイ 人参 ねぎ	581	15.6	29.6
23	火	黒砂糖パン		ポテトグラタン 人参サラダ ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ まぐろ ベーコン	黒砂糖パン 油 パター 小麦粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ パセリ 人参 レモン らっきょう キャベツ	632	14.3	36.0
24	水	ご飯		豆腐入りハンバーグ 青菜のごま和え 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 豆腐 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 油 パター パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ もやし 人参 小松菜	580	14.1	26.7
25	木	ご飯		白身魚のしゅうまい ビーフンソテー 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 しゅうまいの皮 油 ビーフン ごま油	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン きくらげ もやし 小松菜	592	15.2	20.5
26	金	キャロットライス		タンダーチキン もやしと青菜のソテー ミラノ風野菜のスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン チーズ	米 パター 油 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ にんにく もやし 小松菜 トマト キャベツ セロリー パセリ	619	14.8	27.2
30	火	ご飯		鯖の薬味ソースかけ 野菜のおかか和え 味噌汁 甘辛大豆	牛乳 さば かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	生姜 にんにく ねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン 大根 人参	642	15.8	27.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
今月平均摂取量	596	14.9	27.8	350	94	2.3	2.9	266	0.36	0.53	37	2.3	6.4