

〇〇 令和6年 4月 献立表 〇〇

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	ご飯(白米) みそ汁(わかめ・キャベツ) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮	ご飯(白米) コーンクリームシチュー キャベツのサラダ 果物缶(黄桃)	ご飯(白米) すまし汁(麩・絹さや) さわら西京焼 豆腐のかにあんかけ	ご飯(白米) みそ汁(なめこ・ねぎ) ハムカツとコロケ ブロッコリーのサラダ 果物缶(みかん)	ご飯(白米) すまし汁(とろろ昆布・こねぎ) 鶏の味噌麹焼 五目煮	ご飯(白米) 中華スープ(ねぎ・椎茸) 牛皿 ナムル(卵)
一日計	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 5.8 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	ポークカレー スープ(キャベツ・人参) 春雨サラダ	鶏の三色丼 みそ汁(なめこ・ねぎ) キャベツとあさりの炒め物	ご飯(白米) みそ汁(玉ねぎ・さつまいも) 豚肉の生姜焼き ナスの煮付け	ご飯(白米) みそ汁(ねぎ・チンゲン菜) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮	ご飯(白米) 中華スープ(ニラ・コーン) 麻婆豆腐 しゅうまい	ご飯(白米) スープ(えのき茸・絹さや) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ
一日計	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.9 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	ご飯(白米) みそ汁(大根・わかめ) 赤魚の煮付け れんこんの金平	ご飯(白米) みそ汁(玉ねぎ・さつまいも) メンチカツといかフライ ひじきの煮物	ご飯(白米) スープ(キャベツ・人参) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ	中華丼 中華スープ(ねぎ・椎茸) レンコンのサラダ	ご飯(白米) スープ(玉ねぎ・人参) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ りんごゼリー	ご飯(白米) 中華スープ(ニラ・コーン) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し
一日計	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	ご飯(白米) みそ汁(わかめ・えのき茸) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え	ソース焼きそば 中華スープ(ニラ・コーン) チンゲン菜とえのき茸の中華和え 果物缶(黄桃)	ご飯(白米) みそ汁(なめこ・ねぎ) 筑前煮 小松菜の塩麹和え	ご飯(白米) すまし汁(里芋・えのき茸) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物	ハヤシライス スープ(玉ねぎ・コーン) ミックスサラダ	ご飯(白米) スープ(しめじ・玉ねぎ) とんかつ 小松菜の煮浸し
一日計	エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.9 g
	29(月)	30(火)				
昼食	ご飯(白米) スープ(キャベツ・人参) タンドリーチキン マカロニサラダ	炒飯 中華スープ(青菜・コーン) 揚げ餃子 フルーチェ(いちご)				
一日計	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 4.2 g				