

2024年4月の献立



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
夕食		ご飯 ポークチャップ ホキの煮付け れんこん饅頭 カレースープ煮 マリネ 生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑前煮 おろし和え 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 チキンソテー 赤魚のかず漬け焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スパゲティサラダ 和え物 うぐいす豆 フルーツ	☆北海道メニューの日 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 北海道コーンコロッケ しゅうまい じゃがバター 和え物 錦糸和え 漬物、フルーツ寒天	ご飯 牛肉野菜炒め 柱フライ ひじき煮 厚揚げのきのこあん 春雨サラダ ツナ和え 漬物 フルーツ	ご飯 柚庵焼き 八宝菜 ささみとブロッコリーの炒め物 大根の煮物 和え物 わけぎのぬた和え 漬物 フルーツ
栄養量		1 kcal 脂質 8.5 g 蛋白質 14.7 g 炭水化物 82.5 g 食塩 1.6 g	1 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 79.6 g 食塩 2.0 g	1 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 19.9 g 炭水化物 81.5 g 食塩 1.9 g	1 kcal 脂質 14.5 g 蛋白質 17.0 g 炭水化物 91.9 g 食塩 1.7 g	1 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 14.5 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.1 g	1 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 17.3 g 炭水化物 78.2 g 食塩 2.1 g
	7	8	9	10	11	12	13
夕食	ご飯 揚げ豆腐和風あんかけ 鶏のレバー煮 長芋の煮物 きのこ炒め パンキンサラダ 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のカレー風味焼き 魚のフリッター 大根の煮物 ジャーマンポテト 煮浸し サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の白だし焼き チキンナゲット 信田巻き さつま芋甘煮 ドレ和え コールスローサラダ 昆布豆 フルーツ	☆行事の日(4月) 桜ごはん エビフライ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 漬物・菜の花の和え物 オムレツ・季節のデザート 彩り旬しゅうまい 人参きんぴら	ご飯 鮭の中落ち野菜カツ 肉団子の甘酢あん 野菜ソテー ちくわの煮物 ヘルシーサラダ 和えもの 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の中華炒め コーンコロッケ 大学芋 大根と揚げの煮物 磯和え ドレ和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の味噌焼き 麻婆ナス 鶏ごぼう ソテー ボン酢和え 和え物 漬物 フルーツ
栄養量	1 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 82.9 g 食塩 1.9 g	1 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 17.7 g 炭水化物 83.3 g 食塩 2.2 g	1 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 16.0 g 炭水化物 91.9 g 食塩 1.2 g	1 kcal 脂質 19.1 g 蛋白質 19.6 g 炭水化物 102.9 g 食塩 3.6 g	1 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 14.3 g 炭水化物 87.5 g 食塩 2.7 g	1 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 13.4 g 炭水化物 95.9 g 食塩 2.0 g	1 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 17.8 g 炭水化物 81.2 g 食塩 2.1 g
	14	15	16	17	18	19	20
夕食	ご飯 ロールキャベツ タラの山椒焼き 切干大根の煮付 がんもの煮物 和え物 中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き ずり身の落とし揚げ きのこ炒め なすの揚げ浸し 和え物 春雨サラダ 漬物 フルーツ寒天	ご飯 ホッケの塩焼き 南瓜ひき肉サンドフライ ジャーマンポテト きんぴらごぼう ごま和え ツナ和え 漬物 フルーツ	☆薬膳の日(4月) たけのこ御飯 花型豆腐ハンバーグ 菜の花のソテー 小松菜とあさりの煮浸し 昆布豆 白身魚のフライ パスタ・季節の果物 春の彩りサラダ	ご飯 蒸し魚の中華あんかけ ヒレカツ れんこんの煮物 南瓜煮 和え物 ナムル 漬物 フルーツ	ご飯 アジの塩焼きおろしかけ カニ玉 卵の花 ほうれん草とハムソテー ごま和え コールスローサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 きのこハンバーグ 鯖の生姜煮 ひじき豆 キャベツと豚肉のソテー ドレ和え おかか和え 漬物 フルーツ寒天
栄養量	1 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 15.7 g 炭水化物 78.1 g 食塩 2.1 g	1 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 15.2 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.3 g	1 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 14.8 g 炭水化物 83.0 g 食塩 1.4 g	1 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 22.3 g 炭水化物 91.7 g 食塩 3.2 g	1 kcal 脂質 5.1 g 蛋白質 17.2 g 炭水化物 87.9 g 食塩 1.8 g	1 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 16.7 g 炭水化物 77.2 g 食塩 2.2 g	1 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 14.1 g 炭水化物 77.7 g 食塩 1.8 g
	21	22	23	24	25	26	27
夕食	ご飯 ちり蒸し 豚カツ 春雨の鶏そぼろ 野菜ソテー パンキンサラダ 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉味噌炒め 白身魚のフライ さつま揚げの煮物 大学芋 酢の物 タマゴサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の中落ち野菜カツ ロールキャベツ 里芋煮 竹の子おかか煮 ごま和え 煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ ポークチャップ 茄子の煮浸し じゃがいものきんぴら 和え物 梅和え うぐいす豆 フルーツ	ご飯 チキンの洋風あんかけ エビチリ 卵の花 野菜ソテー スパゲティサラダ 酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 ハムカツ レンコンはさみ蒸し 長芋の煮物 ピーマンじゃこ炒め わけぎのぬた和え 春雨サラダ 金時煮豆 漬物 フルーツ	ご飯 麻婆ナス 魚のおろしかけ 野菜ソテー 炒り豆腐 さつまいもサラダ おかか和え 漬物 フルーツ
栄養量	1 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 88.4 g 食塩 1.8 g	1 kcal 脂質 19.4 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 85.8 g 食塩 2.2 g	1 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 12.7 g 炭水化物 87.3 g 食塩 2.6 g	1 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 13.2 g 炭水化物 88.4 g 食塩 1.8 g	1 kcal 脂質 16.0 g 蛋白質 18.9 g 炭水化物 87.3 g 食塩 2.3 g	1 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 12.2 g 炭水化物 96.6 g 食塩 1.8 g	1 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 16.3 g 炭水化物 82.8 g 食塩 2.3 g
	28	29 (昭和の日)	30				
夕食	ご飯 豚肉の野菜巻き ブリの甘酢あんかけ 竹輪のきんぴら 野菜大豆煮 サラダ ゆかり和え 漬物 フルーツ寒天	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 鶏の天ぷら 茄子と厚揚げの煮物 さつま芋レモン煮 なます 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 白身魚のフライ 鶏団子スープ煮 季節のしんじょう 筑前煮 甘酢和え 和え物 漬物 フルーツ				
栄養量	1 kcal 脂質 9.6 g 蛋白質 14.1 g 炭水化物 89.4 g 食塩 1.8 g	1 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 14.5 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.1 g	1 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 80.6 g 食塩 1.8 g				