

4月

## 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
4/1 土	切り干し大根煮 温泉卵 ごはん みそ汁	カレーライス コロッケ ハムサラダ スープ	魚料理 里芋の煮物 春菊の白和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.9g
4/2 日	カリフラワーのコンソメ煮 スパサラダ パン スープ	牛肉のしぐれ煮 卵の花 キャベツのごま和え ごはん みそ汁	チキンナゲット れんこんの煮物 チンゲン菜の中華和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1662kcal
				塩分	8.5g
4/3 月	じゃがいもの煮物 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	魚料理 春巻き なすの煮物 ごはん すまし汁	肉団子の野菜あんかけ 海鮮ステーキ 白菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1508kcal
				塩分	8.1g
4/4 火	糸昆布と油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	みそおでん 梅肉春雨 ごはん すまし汁	メンチカツ 大豆のトマト煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1548kcal
				塩分	8.6g
4/5 水	イカ団子の煮物 煮奴 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 温泉卵 菜の花のからし和え ごはん みそ汁	魚料理 ふきの煮物 ぜんまいの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1504kcal
				塩分	7.7g
4/6 木	もろこし焼き ウイナーソーテー ごはん みそ汁	かき揚げ丼 里芋のそぼろあん 枝豆の白和え みそ汁	ビーフシチュー いんげんのツナ和え トマトサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1646kcal
				塩分	9.4g
4/7 金	信田巻き キャベツの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの洋風煮 ブロッコリーのピーナッツ和え みそ汁	豚肉のスタミナ炒め にら饅頭 きのこのポン酢和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1551kcal
				塩分	7.2g
4/8 土	がんもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	海老かつ スパサラダ オクラのおかか和え ごはん スープ	魚料理 たけのこの土佐煮 チンゲン菜のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1575kcal
				塩分	9.0g
4/9 日	ポトフ ハムステーキ パン スープ	チキン南蛮 とうがんの煮物 人参の塩麹和え ごはん みそ汁	中華風旨煮 金平ごぼう 春雨サラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1695kcal
				塩分	9.0g
4/10 月	大根の煮物 煮奴 ごはん みそ汁	みそ味つくね ひじきの煮物 白菜の煮びたし ごはん すまし汁	魚料理 もろこし焼き カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	8.6g
4/11 火	厚揚げの煮物 玉ねぎとベーコンのソーテー ごはん みそ汁	魚料理 切り干し大根の煮物 菜の花のわさび和え ごはん みそ汁	酢豚 ぎょうざ ぜんまいの中華和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1613kcal
				塩分	8.0g
4/12 水	なすの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	肉じゃが ホタテフライ コーンサラダ ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 もずくの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1643kcal
				塩分	6.7g
4/13 木	ロールキャベツ煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 五目豆 温泉卵 ごはん みそ汁	魚料理 生姜はんぺんの煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1592kcal
				塩分	7.0g
4/14 金	高野豆腐の煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	鶏のおろしソースかけ 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え ごはん みそ汁	トンカツ れんこんのきんぴら トマトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1637kcal
				塩分	8.8g
4/15 土	ちくわの炒め煮 ふきとツナの和え物 ごはん みそ汁	魚料理 とうがんの煮物 ささみとねぎの和え物 ごはん みそ汁	肉そぼろ丼 豆腐のあんかけ ブロッコリーの和え物 スープ	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	8.5g

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
4/16 日	チキンナゲット スパサラダ パン スープ	豚肉の生姜煮 卵の花 オクラのごま和え ごはん すまし汁	ささみフライ ひじきの炒り煮 もやしの辛し和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1613kcal
				塩分	6.6g
4/17 月	はんぺんの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ キャベツサラダ スープ	魚料理 えび団子の煮物 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1678kcal
				塩分	9.1g
4/18 火	なすの煮物 にんじんソーテー ごはん みそ汁	中華風旨煮 チヂミ チンゲン菜の和え物 ごはん スープ	牛肉と大根の炒め煮 海鮮ステーキ かぼちゃの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1493kcal
				塩分	5.1g
4/19 水	れんこんの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	魚料理 カリフラワーのカレー煮 ほうれん草のからし和え ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め ホタテフライ もやしの中華ごま和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	8.6g
4/20 木	じゃがいものコンソメ煮 ハムステーキ ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 菜の花のかにかま和え ごはん すまし汁	豆腐かつ ふきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1583kcal
				塩分	9.1g
4/21 金	切り干し大根煮 ウイナーソーテー ごはん みそ汁	豚肉のすき焼き風煮 もろこし焼き いんげんの和え物 ごはん すまし汁	魚料理 里芋の煮物 たけのこのおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1616kcal
				塩分	6.6g
4/22 土	がんもの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ かぼちゃサラダ 白菜の和え物 ごはん みそ汁	肉団子の煮物 ごぼうの和え物 春雨サラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1551kcal
				塩分	7.3g
4/23 日	ロールキャベツ煮 ツナサラダ パン スープ	魚料理 野菜の天ぷら 枝豆の白和え ごはん みそ汁	牛丼 玉子豆腐 ピーマンと竹輪の金平 すまし汁	合計	
				カロリー	1558kcal
				塩分	8.3g
4/24 月	ひじきと枝豆の煮物 はんぺんソーテー ごはん みそ汁	クリームシチュー 海老ステーキ ブロッコリーサラダ ごはん	みそ味つくね とうがんの煮物 キャベツの梅和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1497kcal
				塩分	8.0g
4/25 火	厚揚げの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	アジ大葉梅肉フライ なすの煮物 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	豚肉ときのこのソーテー 五目豆 大根の酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1617kcal
				塩分	5.7g
4/26 水	がんもの含め煮 たけのこの和え物 ごはん みそ汁	魚料理 豆腐のあんかけ いんげんのごま和え ごはん すまし汁	牛肉のしぐれ煮 温泉卵 カリフラワーのおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1609kcal
				塩分	8.0g
4/27 木	ほうれん草とコーンのソーテー ハムステーキ ごはん みそ汁	ハンバーグ 卵の花 トマトサラダ ごはん みそ汁	えび団子のチリソース しゅうまい チンゲン菜の和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1546kcal
				塩分	8.3g
4/28 金	高野豆腐の煮物 ごぼうの和風和え ごはん みそ汁	肉じゃが 野菜の天ぷら オクラのなめたけ和え ごはん すまし汁	魚料理 糸昆布の煮物 ふきの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1526kcal
				塩分	8.1g
4/29 土	切り干し大根煮 ほうれん草サラダ ごはん みそ汁	ちらし寿司 かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 すまし汁	豚肉の塩だれ炒め チヂミ れんこんの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1673kcal
				塩分	7.3g
4/30 日	もろこし焼き ナポリタン パン スープ	麻婆豆腐 春巻き 人参のナムル ごはん スープ	魚料理 里芋の煮物 白菜と油揚げの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	9.5g