

4月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
4/1 月	ごぼうの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	中華風うま煮 しゅうまい 春菊のお浸し ごはん すまし汁	赤魚の煮付け 大根のみそ煮 もやしのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1610kcal
				塩分	8.8g
4/2 火	マカロニサラダ つくね焼き ごはん みそ汁	白身フライ 大豆のトマト煮 れんこんとハムのからし和え ごはん みそ汁	豚ねぎ丼 がんも含め煮 チンゲン菜のツナ和え すまし汁	合計	
				カロリー	1654kcal
				塩分	7.9g
4/3 水	豆腐のあんかけ オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 ちくわの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 かぼちゃの煮付け 春雨サラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1547kcal
				塩分	8.8g
4/4 木	なすのベーコン煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	ホキのごま醤油煮 たこ焼き ふきと油揚げの煮物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め コロッケ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1592kcal
				塩分	8.4g
4/5 金	里芋の煮付け キャベツの和え物 ごはん みそ汁	おでん 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 ひじき煮 スパサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	8.8g
4/6 土	たけのこの煮物 ハムステーキ ごはん みそ汁	牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 いんげんのごま和え ごはん すまし汁	かき揚げ丼 高野豆腐の煮物 ごぼうの甘酢和え みそ汁	合計	
				カロリー	1609kcal
				塩分	8.4g
4/7 日	つくね焼き カリフラワーとコーンの和え物 パン スープ	赤魚のみぞれ煮 がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 チヂミ ほうれん草の中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1617kcal
				塩分	8.7g
4/8 月	玉ねぎとちくわのソテー ふきのみそ和え ごはん みそ汁	豚肉の照り煮 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 ごはん すまし汁	えびカツ 大豆の甘辛煮 オクラの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	8.7g
4/9 火	大根のカニカマあん チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ なすの煮物 れんこんの梅風味和え ごはん すまし汁	クリームシチュー ハーフオムレツ マカロニサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1570kcal
				塩分	7.4g
4/10 水	ひじきと油揚げの炒め煮 いんげんのピーナッツ和え ごはん みそ汁	ホキのチリソース ぎょうざ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のすき焼き風煮 里芋の煮物 もやしときのこのボン酢和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1547kcal
				塩分	8.9g
4/11 木	肉団子のカレー煮 切干大根のごまドレ和え ごはん みそ汁	木の葉丼 コロッケ ほうれん草の和え物 みそ汁	鶏肉のみそ焼き はんぺんの煮物 卵の花サラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1604kcal
				塩分	9.3g
4/12 金	がんもの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	サバの生姜煮 じゃがいもの甘辛煮 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め 玉子焼き 春菊のコーン和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1649kcal
				塩分	9.1g
4/13 土	ごぼうの煮物 人参の白和え ごはん みそ汁	チキンカツ れんこんの金平 カリフラワーとピーマンの和え物 ごはん すまし汁	えび団子の煮物 温泉卵 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1538kcal
				塩分	9.7g
4/14 日	かぼちゃのコンソメ煮 スパサラダ パン スープ	牛肉のしぐれ煮 厚揚げの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 はんぺん焼き 白菜とツナの煮浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1565kcal
				塩分	7.1g
4/15 月	なすの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 たけのこのうま煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁	ハンバーグ 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1526kcal
				塩分	9.7g

	朝	昼	夜	栄養価	
4/16 火	大根の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	ホキの煮付け がんもの煮物 ふきの和え物 ごはん みそ汁	ホイコーロー 春巻き 大豆の煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1502kcal
				塩分	9.2g
4/17 水	煮奴 春菊の和え物 ごはん みそ汁	カレーライス ハーフオムレツ マカロニサラダ スープ	サバのさっぱり煮 たこ焼き いんげんのからし和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	9.4g
4/18 木	ミニ豆腐ハンバーグ 人参のごまつナ和え ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き 厚揚げの生姜煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	えびカツ れんこんの甘辛煮 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1651kcal
				塩分	8.0g
4/19 金	ひじきと油揚げの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 しゅうまい ごぼうの和え物 ごはん すまし汁	牛肉のスタミナ炒め チヂミ 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1598kcal
				塩分	9.8g
4/20 土	高野豆腐の含め煮 コーンスパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 温泉卵 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	ホキのあんかけ じゃがいものうま煮 切干大根のねぎ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1645kcal
				塩分	8.7g
4/21 日	なすの洋風煮 ハムステーキ パン スープ	メンチカツ かぼちゃの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	おでん オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1603kcal
				塩分	8.8g
4/22 月	たけのこの煮物 卵の花サラダ ごはん みそ汁	サバのみそ煮 豆腐ステーキ ふきの和え物 ごはん すまし汁	豚井 がんもの煮物 白菜の和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1672kcal
				塩分	10.7g
4/23 火	ベーコンと玉ねぎのソテー 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ ちくわの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	赤魚の梅風味煮 コロッケ マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1601kcal
				塩分	9.2g
4/24 水	れんこんの甘辛煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のごま醤油焼き 里芋のみそ煮 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	肉団子の煮物 玉子焼き チンゲン菜のカニカマ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	9.2g
4/25 木	大豆のケチャップ煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	肉じゃが お好み焼き なすの和え物 ごはん すまし汁	ホキのきのこあん 高野豆腐のみそ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	8.7g
4/26 金	肉団子のカレー煮 人参の白和え ごはん みそ汁	そぼろ丼 れんこんの煮物 スパサラダ みそ汁	アジフライ 切干大根の煮物 かぼちゃのごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1598kcal
				塩分	8.6g
4/27 土	温泉卵 オクラの和え物 ごはん みそ汁	サバの煮付け 大根の土佐煮 春菊の和え物 ごはん みそ汁	中華風うま煮 ぎょうざ もやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1534kcal
				塩分	8.2g
4/28 日	ハムステーキ ふきのツナ和え パン スープ	牛肉とごぼうの炒め煮 大豆の煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 はんぺん焼き カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1516kcal
				塩分	8.9g
4/29 月	かぼちゃの煮付け 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ がんのみそ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	いか団子の煮物 チヂミ 菜の花の和風和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1528kcal
				塩分	8.8g
4/30 火	里芋のうま煮 オクラの和え物 ごはん みそ汁	ホキの生姜煮 たけのこの煮物 切干とねぎの和え物 ごはん みそ汁	豚肉ときのこのみぞれ煮 玉子焼き ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	8.2g