

# 4月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
4/1 火	ちくわと玉ねぎのソテー 玉子焼き ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの煮物 れんこんのからし和え ごはん みそ汁	えびカツ がんもの含め煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1459kcal
				塩分	7.7g
4/2 水	大豆の煮物 春雨とハムのサラダ ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 お好み焼き ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のパーベキューソース 高野豆腐の煮物 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1583kcal
				塩分	8.1g
4/3 木	なすのベーコン煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	鶏肉のごま醤油煮 煮奴 大根とカニカマの酢の物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 コロケ 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1469kcal
				塩分	8.8g
4/4 金	里芋の煮物 カリフラワーのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の焼肉たれ ごぼうの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	サバのみそ煮 しゅうまい 切干とねぎのおかか和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1516kcal
				塩分	7.6g
4/5 土	じゃがいもの甘辛煮 人参ともやしのツナ和え ごはん みそ汁	メンチカツ ひじきの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	おでん たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1442kcal
				塩分	8.2g
4/6 日	かぼちゃの洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	アジの煮付け がんもの生姜煮 いんげんのなめたけ和え 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	1430kcal
				塩分	9.5g
4/7 月	つくね焼き れんこんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉と大根の炒め煮 ちくわのおかか煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	かき揚げ井 里芋のうま煮 玉子豆腐 すまし汁	合計	
				カロリー	1431kcal
				塩分	8.8g
4/8 火	厚揚げの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	タラの照り煮 ぎょうざ ふきの和え物 ごはん すまし汁	クリームシチュー オムレツ オクラの和え物 ごはん	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	7.9g
4/9 水	生姜はんぺんの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ たけのこの甘辛煮 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のねぎみそ煮 春巻き もやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1489kcal
				塩分	9.0g
4/10 木	かぼちゃのコンソメ煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ 大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん すまし汁	赤魚の生姜煮 がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1424kcal
				塩分	9.1g
4/11 金	豆腐のねぎソース 春雨サラダ ごはん みそ汁	木の葉丼 チヂミ チンゲン菜の和え物 みそ汁	チキン南蛮 大豆の煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	8.4g
4/12 土	切干大根の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	つくねのごまみそたれ なすの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	白身フライ ごぼうの煮物 菜の花のカニカマ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1480kcal
				塩分	9.1g
4/13 日	じゃがいもとベーコンの洋風煮 人参とコーンのフレンチ和え パン スープ	サバのさつぱり煮 たこやき オクラの梅風味和え ごはん	牛丼 高野豆腐の煮物 温泉卵 みそ汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	8.9g
4/14 月	たけのこのうま煮 ほうれん草と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ がんものみそ煮 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	えび団子の煮物 ひじきの煮物 ごぼうの青じそ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1497kcal
				塩分	9.7g
4/15 火	ミニハンバーグ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	肉じゃが 大根の生姜煮 スパサラダ ごはん みそ汁	アジの煮付け しゅうまい なすのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	8.8g

	朝	昼	夜	栄養価	
4/16 水	里芋の田楽 もやしとねぎのおかか和え ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ 大豆のツナ和え	鶏肉の照り焼き 煮奴 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1456kcal
				塩分	9.1g
4/17 木	カリフラワーとコーンのコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	タラのきのご煮 厚揚げの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 れんこんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1461kcal
				塩分	8.7g
4/18 金	じゃがいもの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ふきの煮物 切干大根のナムル ごはん すまし汁	牛肉のスタミナ炒め お好み焼き ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1445kcal
				塩分	8.3g
4/19 土	つくね焼き オクラのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 チヂミ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 春巻き 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1445kcal
				塩分	7.1g
4/20 日	大根の洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	かき揚げ井 なすの煮びたし 玉子豆腐 みそ汁	肉団子の甘酢あん 大豆の煮物 菜の花のからし和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1452kcal
				塩分	9.1g
4/21 月	ごぼうの煮物 煮奴 ごはん みそ汁	赤魚の梅風味煮 かぼちゃの煮物 たけのこのごま和え ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 温泉卵 もやしと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1415kcal
				塩分	8.7g
4/22 火	はんぺんの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ がんもの煮物 ほうれん草の青じそ和え ごはん すまし汁	ハンバーグ れんこんの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1571kcal
				塩分	9.4g
4/23 水	なすの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	豚肉のパーベキューソース 高野豆腐の含め煮 カリフラワーのねぎ和え ごはん みそ汁	アジの煮付け たこやき チンゲン菜のツナ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1376kcal
				塩分	8.7g
4/24 木	肉団子のカレー煮 スパサラダ ごはん みそ汁	おでん ふきの和え物 ごはん すまし汁	えびカツ 里芋の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1491kcal
				塩分	9.0g
4/25 金	じゃがいもの甘辛煮 もやしのとコーンと和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 玉子焼き 菜の花のお浸し ごはん みそ汁	みそ肉豆腐 ひじきと油揚げの煮付け ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	8.7g
4/26 土	れんこんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	タラのみぞれ煮 ぎょうざ 春菊のおかか和え ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 かぼちゃのうま煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1462kcal
				塩分	8.5g
4/27 日	大豆のケチャップ煮 ハーフオムレツ パン スープ	チキンカツ 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え ごはん すまし汁	そぼろ丼 チヂミ 切干大根のねぎナムル みそ汁	合計	
				カロリー	1495kcal
				塩分	8.6g
4/28 月	カリフラワーとハムのコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	サバのごま醤油煮 大根のうま煮 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	肉団子の煮物 なすの煮物 もやしと油揚げの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	9.1g
4/29 火	がんもの含め煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のきのご炒め はんぺん焼き たけのこの土佐和え ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 コロケ ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.2g
4/30 水	つくね焼き スパサラダ ごはん みそ汁	白身フライ 里芋の煮物 オクラの梅風味和え ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 豆腐のおろしソース 春雨とコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	8.2g