

# 4月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
4/1 水	大豆の煮物 春雨とハムのサラダ ごはん みそ汁	アジの煮付け お好み焼き 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	豚肉のバーベキューソース 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	1491kcal
				塩分	8.6g
4/2 木	なすとベーコンの洋風煮 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 生姜はんぺんの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1485kcal
				塩分	9.5g
4/3 金	里芋の煮物 カリフラワーの和え物 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	タラのみそ煮 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	1463kcal
				塩分	8.3g
4/4 土	じゃがいもの甘辛煮 もやしのツナ和え ごはん みそ汁	チキンカツ ひじきと油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	おでん たけのこの土佐和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1516kcal
				塩分	8.9g
4/5 日	かぼちゃのコンソメ煮 マカロニサラダ パン スープ	赤魚の塩焼き煮 がんもの生姜煮 いんげんとえび団子の煮物 ごはん みそ汁	麻婆豆腐 チヂミ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	9.0g
4/6 月	ミニハンバーグ 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	豚肉と大根の炒め煮 ちくわとピーマンのおかか煮 なすの和風和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 里芋のうま煮 れんこんと油揚げの和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1476kcal
				塩分	8.3g
4/7 火	厚揚げの柚子風味煮 春菊の和え物 ごはん みそ汁	タラの照り煮 水ぎょうざ 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 カリフラワーの和え物 ごはん	合計	
				カロリー	1502kcal
				塩分	7.7g
4/8 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 たけのこのきのこ煮 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん みそ汁	豚肉のねぎみそ煮 大豆の煮物 いんげんとがんもの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1584kcal
				塩分	8.8g
4/9 木	いか団子のトマト煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	トンカツ 大根の煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	アジの生姜煮 たこ焼き もやしとキャベツのおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1466kcal
				塩分	10.0g
4/10 金	豆腐のカニカマ煮 春雨の和え物 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 かぼちゃの煮物 なすの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	9.3g
4/11 土	切干大根の煮付け 玉子焼き ごはん みそ汁	つくねのごまみそたれ ごぼうの照り煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	白身フライ 大豆の甘煮 菜の花のハム和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1552kcal
				塩分	9.3g
4/12 日	じゃがいもとベーコンの洋風煮 もやしとコーンのドレッシング和え パン スープ	赤魚のさっぱり煮 厚揚げの煮物 オクラとちくわの和え物 ごはん すまし汁	牛丼 高野豆腐の煮物 温泉卵 みそ汁	合計	
				カロリー	1452kcal
				塩分	9.6g
4/13 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	メンチカツ がんものみそ煮 いんげんとはんぺんの和え物 ごはん すまし汁	えび団子のみぞれ煮 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	1473kcal
				塩分	9.5g
4/14 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	タラのごま醤油煮 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	1475kcal
				塩分	8.3g
4/15 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 豆腐のおろしソース チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1456kcal
				塩分	9.2g

	朝	昼	夜	栄養価	
4/16 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	アジの煮付け 厚揚げの煮物 春菊のお浸し ごはん みそ汁	豚肉のきのこ煮 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	1515kcal
				塩分	8.6g
4/17 金	じゃがいもの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	チキンカツ ふきと油揚げの煮物 切干大根の和え物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ チヂミ ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1519kcal
				塩分	8.6g
4/18 土	煮奴 オクラのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 温泉卵 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	赤魚のみそ煮 高野豆腐の煮物 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	9.6g
4/19 日	大根の洋風煮 もやしのピーナッツ和え パン スープ	かき揚げ丼 なすの煮びたし 玉子豆腐 みそ汁	いか団子の甘酢あん お好み焼き 菜の花のからし和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1466kcal
				塩分	9.7g
4/20 月	里芋の煮物 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	タラの梅風味煮 水ぎょうざ たけのこと厚揚げのごま風味煮 ごはん すまし汁	ハヤシライス かぼちゃの煮物 マカロニサラダ	合計	
				カロリー	1535kcal
				塩分	7.5g
4/21 火	切干大根の煮付け はんぺん焼き ごはん みそ汁	コロッケ 大豆の甘煮 ほうれん草の青じそ和え ごはん すまし汁	和風ハンバーグ がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1552kcal
				塩分	8.9g
4/22 水	なすの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 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 たこ焼き チンゲン菜のツナ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1454kcal
				塩分	8.3g
4/23 木	肉団子のカレー煮 スパサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 玉子焼き オクラの和え物 ごはん すまし汁	そぼろ丼 エビカツ 里芋の煮物 みそ汁	合計	
				カロリー	1643kcal
				塩分	8.4g
4/24 金	じゃがいもの甘辛煮 もやしとねぎの和風和え ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 しゅうまい 春菊のおかか和え ごはん みそ汁	みそ肉豆腐 ひじきの煮付け ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1471kcal
				塩分	9.9g
4/25 土	れんこんと油揚げの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	おでん ふきの和え物 ごはん みそ汁	白身フライ かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1542kcal
				塩分	9.0g
4/26 日	大豆のケチャップ煮 カリフラワーのハム和え パン スープ	牛肉とごぼうの炒め煮 がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	つくねのみそだれ なすの煮物 切干大根のナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1498kcal
				塩分	9.4g
4/27 月	たけのこの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け チヂミ 里芋の煮物 ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ スパサラダ	合計	
				カロリー	1504kcal
				塩分	8.5g
4/28 火	いんげんと厚揚げの煮物 ごぼうのねぎ和え ごはん みそ汁	トンカツ 大根のうま煮 ポテトサラダ ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 はんぺん焼き オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1484kcal
				塩分	8.8g
4/29 水	なすの甘辛煮 温泉卵 ごはん みそ汁	いか団子の煮物 コロッケ ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 煮奴 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.2g
4/30 木	じゃがいものトマト煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	タラのおかか煮 大豆ときのこのうま煮 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	麻婆なす 水ぎょうざ 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	8.3g