



# 2024年4月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)
朝	食パン 豆乳クリームシチュー ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン 野菜炒め キャベツサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	黒糖ロール オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花とツナのドレッシング和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)スナップエンドウ チンゲン菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ロールキャベツ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ふんわりたまご 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン チキンナゲット 付)キャベツ しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳
昼	豆ご飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ盛り合わせ お吸物(花麩・貝割)	ご飯 ハンバーグ 付)グリン野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ	ご飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 香の物(桜だいこん) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス
夕	ご飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物(しば漬)	ご飯 牛肉の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 干草焼き 和風あん なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 大根のさっぱり和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮
エネルギー	1586kcal	1613kcal	1547kcal	1569kcal	1591kcal	1587kcal	1627kcal
蛋白質	67.9g	55.2g	64.4g	66.5g	62.3g	60.2g	64.7g
脂質	50.2g	56g	39.5g	51.3g	46.6g	53.8g	53.6g
炭水化物	220.8g	233.5g	242.1g	220.5g	239g	224.3g	232.3g
食塩相当	7.9g	6.6g	6.8g	7.6g	6.7g	5.8g	7.4g





	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	食パン 鶏肉のクリーム煮 ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン ウインナーソテー カリフラワーの和風和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	コーヒーロール はんぺんチーズのせ焼き 付)グリル野菜 チンゲン菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン ハムとポテトのソテー 大根のさっぱり和え ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)スナップエンドウ 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン フィッシュソーセージの炒め物 大根サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ツナと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳
昼	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ(メロン) みそ汁(小松菜・油揚げ)	春のたまご丼 しろなのピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・貝割)	ご飯 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参グラッセ 菜の花の辛子和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ・ねぎ)	ご飯 豚肉のみりん焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば ブロッコリーのごまドレッシング和え えび焼売 バナナ 	ご飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(卵・貝割)
夕	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)いんげん つみれと大根の含め煮 フルーツ缶(みかん) 浅漬け(白菜)	ご飯 豚肉の漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) わかめ佃煮	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	ご飯 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ(パイナップル) あみえび佃煮	ご飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ふくさ焼き 付)そら豆 ぜんまい煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬け)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(パイナップル)
エネルギー	1651kcal	1593kcal	1560kcal	1508kcal	1695kcal	1625kcal	1516kcal
蛋白質	68.9g	56.7g	63.1g	62.2g	63g	56.7g	58g
脂質	59.2g	57.3g	44.2g	38.2g	60.7g	50.2g	39.3g
炭水化物	217.2g	219.5g	236.9g	237.1g	226.9g	242.8g	241.1g
食塩相当	6.5g	6.5g	7.1g	7g	6.3g	7.7g	6.1g



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	食パン 肉団子と野菜のコンソメ煮 ほうれん草のサラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	食パン オムレツ 付)畑菜 ポテトサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	バターロール ラタトゥイユ しろなのドレッシング和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ミートボール 付)いんげん チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ベーコンエッグ 付)スナップエンドウ ドレッシング和え ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	ご飯 かれいの焼き浸し 付)小松菜・花麩 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スーフ(もやし・大根葉)	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯 醤油ラーメン ミートボール ほうれん草の中華和え 桃ゼリー	ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター煮 季節の果物(メロン) みそ汁(しろな・えのき)	ご飯 あじの煮付け 付)ほうれん草 れんこん金平 香の物(しば漬) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) みそ汁(もやし・かぶ葉)
夕	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 メバルの照り煮 付)かぶ・花人参 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご)	ご飯 牛肉のごま醤油焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(マンゴー) 昆布豆	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(メロン) ピクルス	ご飯 白身魚の香味焼き 付)オクラ・花人参 なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚の塩麹焼き 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬)
エネルギー	1594kcal	1648kcal	1692kcal	1625kcal	1552kcal	1621kcal	1569kcal
蛋白質	66.1g	59.3g	69.2g	61.3g	63.4g	66.9g	66.4g
脂質	51.1g	54g	57.9g	52.3g	51.3g	56g	42.8g
炭水化物	226.6g	239.2g	232.2g	230.6g	217.5g	223.6g	235.9g
食塩相当	7.4g	7.1g	5.7g	8.4g	6.7g	7.1g	7.2g



29日(月)		30日(火)											
朝	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 青菜とウインナーのコンソメ炒め カリフラワーのごま醤油和え ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳											
	ご飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)											
昼	ご飯 チーズインハンバーグデミソース 付)グリル野菜 アスパラソテー フルーツ缶(りんご) 人参サラダ	ご飯 たらのフライ ソース) 付)スナップエンドウ・トマト ふきの炒め煮 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)											
	エネルギー 1710kcal 蛋白質 60.1g 脂質 61.5g 炭水化物 235.6g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 52.8g 脂質 52.7g 炭水化物 239.2g 食塩相当 7.3g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g										

