

4月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
11(月)	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 鶏肉の照り焼き きぬさやサラダ	867kcal	37.7g	牛乳 高野豆腐 卵 豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン きぬさや 人参 しいたけ 大根 ごぼう チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ コーン
12(火)	春野菜カレー 牛乳 卵サラダ いちご	866kcal	35.4g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きぬさや きゃべつ もやし いちご
13(水)	ごはん 牛乳 きのこスープ 麻婆きゃべつ もやしときぬさやのサラダ	865kcal	52.9g	牛乳 鶏ミンチ	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや えのきたけ しめじ エリンギ 人参 きゃべつ 玉ねぎ なら しいたけ もやし コーン きくらげ
14(木)	麦ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 玉ねぎのかき揚げ 大根おかかサラダ バナナ	866kcal	25.9g	牛乳 豆腐 わかめ みそ 卵	米 麦 油 薄力粉 いりごま	ごぼう 玉ねぎ なら 大根 きゃべつ かいわれ大根 コーン バナナ
15(金)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ 大根とコーンのサラダ プレーンケーキ	860kcal	29.7g	牛乳 ハム 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 人参 しめじ ごぼう 大根 ブロッコリー コーン
18(月)	ごはん 牛乳 えのきスープ 厚揚げソテー わかめサラダ オレンジ	864kcal	38.7g	牛乳 厚揚げ わかめ	米 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ しいたけ もやし かいわれ大根 ごぼう コーン オレンジ
19(火)	青菜しらすごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 コロケ きくらげの酢の物	863kcal	25.3g	牛乳 みそ 卵	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	青菜しらす 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ きゃべつ 人参 もやし きくらげ
20(水)	麦ごはん 牛乳 コンソメスープ マッシュポテト焼き コーンサラダ	867kcal	37.7g	牛乳 鶏ミンチ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 パン粉 いりごま	しめじ 大根 チンゲンサイ 人参 きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン
21(木)	チャーハン 牛乳 わかめスープ さわらの照り焼き もやしサラダ	868kcal	45.3g	牛乳 豚肉 卵 わかめ さわら	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや なら しいたけ 玉ねぎ もやし きゃべつ コーン
22(金)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 豚とじゃがいもの煮物 ひじきサラダ	865kcal	38.9g	牛乳 みそ 豚肉 厚揚げ ひじき	米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 大根 しめじ チンゲンサイ しいたけ きゅうり 赤パプリカ えのきたけ
25(月)	チーズトースト 牛乳 コンソメスープ ツナサラダ ドーナッツ	863kcal	28.2g	牛乳 チーズ ツナ 卵	食パン マヨネーズ 砂糖 油 薄力粉	人参 大根 しめじ チンゲンサイ きゃべつ もやし コーン
26(火)	麦ごはん 牛乳 豆腐スープ きびなごのにらだれ きゃべつとわかめのサラダ くず餅	866kcal	30.5g	牛乳 豆腐 きびなご わかめ きな粉	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ ごぼう なら きゃべつ もやし コーン
27(水)	ごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 きゃべつチャンプルー ごぼうときくらげの酢の物	862kcal	49.9g	牛乳 みそ 豆腐 卵 豚肉	米 油 砂糖	玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ きゃべつ 人参 もやし 大根 かいわれ大根 ごぼう きくらげ