

# 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(木)	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 鶏肉の照り焼き 玉ねぎおかかサラダ	868kcal	40.1g	牛乳 卵 豆腐 かつお節 鶏肉	米 砂糖 油 いりごま	インゲン 人参 椎茸 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 コーン ごぼう
12(金)	春野菜カレー 牛乳 卵サラダ バナナ	865kcal	37.1g	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 きゃべつ もやし バナナ
15(月)	ごはん 牛乳 わかめスープ 五目ソテー もやしとかいわれのサラダ	867kcal	48.0g	牛乳 わかめ 豚肉	米 しらたき 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ コーン きゃべつ ごぼう もやし かいわれ大根 人参 きくらげ
16(火)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 きゃべつチャンプルー きくらげの酢の物	868kcal	52.7g	牛乳 わかめ かつお節 みそ 豆腐 卵 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 大根 人参 きゃべつ もやし きくらげ かいわれ大根
17(水)	コーンライス 牛乳 ガーリックスープ ミートローフ ごぼうサラダ	862kcal	35.4g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン しめじ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン もやし きゃべつ ごぼう
18(木)	麦ごはん 牛乳 こんにゃくスープ 回鍋肉 かぼちゃサラダ	865kcal	40.0g	牛乳 豚肉 卵	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ	板こんにゃく チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ 大根 ブロッコリー
19(金)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 鶏とじゃがいもの煮物 ひじきサラダ	863kcal	39.9g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ ひじき	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 大根 しめじ ごぼう チンゲンサイ 椎茸 赤パプリカ えのきたけ
22(月)	ごはん 牛乳 コンソメスープ チキンソテー もやしとブロッコリーのサラダ	867kcal	38.6g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	インゲン コーン チンゲンサイ 人参 エリンギ 玉ねぎ きゃべつ 赤パプリカ もやし ブロッコリー
23(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ 豚肉と厚揚げの炒め 人参サラダ	867kcal	44.1g	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ にら きゃべつ 人参 ピーマン もやし ブロッコリー
24(水)	ひじきごはん 牛乳 しめじの味噌汁 しめじの味噌汁 野菜炒め もやしときゃべつのサラダ	863kcal	47.1g	牛乳 油揚げ ひじき みそ かつお節 豚肉	米 砂糖 油 いりごま	インゲン 人参 しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ ピーマン もやし コーン かいわれ大根
25(木)	オニオンライス 牛乳 チンゲンサイスープ ポークケチャップソテー もやしサラダ	866kcal	42.1g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも いりごま	インゲン 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 大根 きゃべつ ピーマン もやし コーン
30(火)	ごはん 牛乳 大根スープ 麻婆もやし 青菜和え	866kcal	44.6g	牛乳 豚ミンチ	米 上白糖 かたくり粉 油 いりごま	インゲン 大根 椎茸 人参 にら チンゲンサイ もやし きゃべつ かいわれ大根 ほうれん草