

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)
10(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	40.2g	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 こんぶ デンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 コーン ごぼう
11(金)	春野菜カレー 牛乳 卵サラダ	865kcal	40.0g	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 わかめ 菜花
14(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	863kcal	47.8g	牛乳 豚肉	米 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 わかめ インゲン 糸こんにゃく
15(火)	きつね丼 牛乳 えのきの味噌汁 ごぼうサラダ	862kcal	35.2g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 卵	米 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	わかめ こんぶ 人参 玉ねぎ たら 椎茸 えのきたけ 大根 もやし きゃべつ ごぼう コーン
16(水)	ひじきチャーハン 牛乳 根菜スープ 鶏肉のマヨ焼き ブロッコリーのサラダ	866kcal	39.3g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま	ひじき インゲン 椎茸 大根 人参 れんこん ごぼう もやし きゃべつ かいわれ大根 ブロッコリー
17(木)	ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ ポークケチャップソテー コーンサラダ	865kcal	44.0g	牛乳 豚肉	米 砂糖 じゃがいも 油 いりごま	インゲン 人参 大根 玉ねぎ デンゲンサイ きゃべつ もやし コーン
18(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	867kcal	35.8g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	こんぶ わかめ インゲン 椎茸 ひじき 大根 しめじ デンゲンサイ ごぼう コーン えのきたけ
21(月)	ごはん 牛乳 コンソメスープ チキンソテー もやしサラダ	868kcal	33.7g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	しめじ エリンギ デンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし 人参 ブロッコリー コーン
22(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	863kcal	41.7g	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 たら 人参 きゃべつ もやし ブロッコリー
23(水)	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	863kcal	29.3g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 卵	米 麦 じゃがいも 薄力粉 油 いりごま	インゲン わかめ こんぶ 玉ねぎ ごぼう コーン 人参 大根 きゃべつ かいわれ大根
24(木)	コーンライス 牛乳 きぬさやスープ 豚とほうれん草のソテー 豆腐サラダ	866kcal	49.0g	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや インゲン えのきたけ しめじ デンゲンサイ ほうれん草 椎茸 人参 コーン 玉ねぎ
25(金)	麦ごはん 牛乳 こんにゃくスープ 回鍋肉 かぼちゃサラダ	862cal	40.0g	牛乳 豚肉 卵	米 麦 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ	こんにゃく 大根 玉ねぎ かぼちゃ デンゲンサイ きゃべつ 人参 ブロッコリー
30(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 大根の酢の物	862kcal	49.0g	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ わかめ こんぶ インゲン えのきたけ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゃべつ 大根 かいわれ大根