

令和7年4月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・栄養価におやつは含まれておりません。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 ご了承下さい。		焼そば シューマイ フルーツ（オレンジ）	ご飯 鯖のピリ辛みそ焼き 野菜の塩昆布和え かき卵汁 フルーツ（桃缶）	ご飯 チキンカツ 玉葱のサラダ キャベツと人参のミルクスープ フルーツ（みかん缶）	山菜ご飯 天ぷら盛り合わせ 菜の花の酢味噌和え 花麩の清汁 桜ようかん	ご飯 赤魚の味噌煮 胡瓜と玉葱のおかかマヨ和え かき卵汁 フルーツ（ミックス缶）
日計			エネルギー 549kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.8g 炭水化物 72.4g 食塩 2.3g	エネルギー 543kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.8g 炭水化物 77.2g 食塩 2.4g	エネルギー 611kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.3g 炭水化物 94.2g 食塩 2.1g	エネルギー 528kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.0g 炭水化物 92.6g 食塩 2.5g	エネルギー 526kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.7g 炭水化物 81.3g 食塩 1.8g
	6	7	8	9	10	11	12
昼		照り焼き丼 ブロッコリーとひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯 鯖のケチャップ煮 大根と人参の酢の物 ワカたまスープ いちごゼリー	ご飯 白身魚の梅蒸し ぜんまいの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 フルーツ（みかん缶）	ご飯 ニラ玉の和風あんかけ ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	キーマハヤシライス 盛り合わせサラダ フルーツ（バナナ）	ご飯 チキンのマスタード焼き 大根サラダ 南瓜の洋風煮 フルーツ（オレンジ）
日計		エネルギー 545kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.5g 炭水化物 80.1g 食塩 2.0g	エネルギー 632kcal 蛋白質 20.5g 脂質 22.5g 炭水化物 85.1g 食塩 2.2g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.8g 炭水化物 78.6g 食塩 2.0g	エネルギー 598kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.2g 炭水化物 85.0g 食塩 2.4g	エネルギー 594kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.7g 炭水化物 87.2g 食塩 2.0g	エネルギー 604kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.0g 炭水化物 91.3g 食塩 2.2g
	13	14	15	16	17	18	19
昼		ご飯 豚の生姜焼き カブのツナマリネ 小松菜と人参の味噌汁 フルーツ（パイナップル）	ご飯 鯖の葱味噌焼き 白菜の酢味噌和え 清汁 フルーツヨーグルト	ご飯 ナポリタン風野菜炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 新じゃがの海苔塩バター フルーツ（バナナ）	散らし寿司 菜の花の辛子味噌和え かき卵汁 桃の牛乳缶	ご飯 豚肉とじゃが芋の味噌煮 菜の花とわかめの胡麻酢和え 清汁 フルーツ（バナナ）	ご飯 マスのコーンマヨ焼き 野菜サラダ ポテトスープ フルーツ（オレンジ）
日計		エネルギー 543kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.7g 炭水化物 84.8g 食塩 1.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.6g 炭水化物 86.4g 食塩 2.3g	エネルギー 549kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.0g 炭水化物 90.7g 食塩 1.5g	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.2g 炭水化物 87.5g 食塩 1.9g	エネルギー 570kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.4g 炭水化物 94.8g 食塩 1.6g	エネルギー 538kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.4g 炭水化物 86.3g 食塩 1.6g
	20	21	22	23	24	25	26
昼		ご飯 蒸し鶏のネギタレかけ 春雨ときゅうりの中華風サラダ もずくスープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 豚カツ 冷奴 味噌汁 フルーツ（ミックス缶）	ご飯 鯖の生姜煮 ほうれん草としめじの和え物 里芋と油揚げの炒め煮 フルーツ（オレンジ）	ご飯 筑前煮 茄子の味噌和え 小松菜ともやしのおかか炒め フルーツ（パイナップル）	にゅう麺 菜の花とささみの胡麻和え フルーツ（オレンジ）	ご飯 豚肉じゃが もやしとインゲンの酢味噌和え 和風生姜スープ フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 529kcal 蛋白質 25.3g 脂質 11.4g 炭水化物 81.6g 食塩 2.0g	エネルギー 552kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.8g 炭水化物 90.9g 食塩 2.5g	エネルギー 602kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.9g 炭水化物 85.2g 食塩 2.1g	エネルギー 529kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.0g 炭水化物 85.3g 食塩 1.6g	エネルギー 515kcal 蛋白質 25.5g 脂質 12.8g 炭水化物 72.7g 食塩 4.3g	エネルギー 576kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.1g 炭水化物 101.5g 食塩 1.8g
	27	28	29	30			
昼		ご飯 新じゃがとひき肉の炒め煮 千切り野菜の梅ドレッシング和え アスパラとベーコンのスープ フルーツヨーグルト	ご飯 赤魚のさらさ蒸し 五目豆 わかめと油揚げのお吸い物 フルーツ（パイナップル）	アスパラとツナのピラフ 春キャベツのサラダ サーモンチャウダー フルーツ（バナナ）			
日計		エネルギー 545kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.6g 炭水化物 95.7g 食塩 2.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.3g 炭水化物 90.7g 食塩 2.1g	エネルギー 581kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.8g 炭水化物 87.7g 食塩 1.8g			