

# 4月 朝食献立表

平成26年 普通食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		食パン・ライ麦パン ミニグラタン 温野菜サラダ キウイフルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 炒り豆腐 青梗菜しょうゆあえ ふりかけ ヨーグルト	食パン・ロールパン オムレツ グリーンサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 ささかま おろし添え 小松菜煮浸し のり ヨーグルト	食パン・ぶどうパン チキンマリネ ベビーチーズ キウイフルーツ 牛乳
		エネルギー：825Kcal 食塩：2.7g	エネルギー：773Kcal 食塩：3.9g	エネルギー：865Kcal 食塩：2.8g	エネルギー：717Kcal 食塩：3.8g	エネルギー：884Kcal 食塩：2.4g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
食パン ハムステーキ りんごソース 野菜炒め(カレー風味) オレンジ 牛乳	ごはん みそ汁 厚焼き卵 精進炒め のり ヨーグルト	食パン・ぶどうパン チーズ入りスクランブルエッグ グリーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 生揚げ生姜焼き おろし添え 梅肉和え のり ヨーグルト	食パン・ロールパン ミニグラタン ゆで野菜サラダ キウイフルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 納豆 じゃが芋のカレー炒め ヨーグルト	食パン・ライ麦パン ロースハム チーズサラダ バナナ 牛乳
エネルギー：852Kcal 食塩：4.1g	エネルギー：709Kcal 食塩：3.6g	エネルギー：853Kcal 食塩：2.6g	エネルギー：765Kcal 食塩：3.2g	エネルギー：866Kcal 食塩：2.9g	エネルギー：844Kcal 食塩：2.9g	エネルギー：793Kcal 食塩：3.2g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
食パン ポテト炒め ツナサラダ オレンジ 牛乳	ごはん みそ汁 サンマ蒲焼き ぜんまい炒り煮 ふりかけ ヨーグルト	食パン・ぶどうパン チリコーンカン きのこほうれん草ソテー オレンジ 牛乳	ごはん みそ汁 納豆 大根とさつま揚げ煮 ヨーグルト	食パン・ロールパン オムレツ 生野菜そえ 野菜のカレーソテー キウイフルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 焼魚(ほっけ) 山菜卵とじ ヨーグルト	食パン・ライ麦パン ポイルウインナー 野菜添え 粉ふき芋 キウイフルーツ 牛乳
エネルギー：820Kcal 食塩：3.1g	エネルギー：720Kcal 食塩：3.4g	エネルギー：902Kcal 食塩：3.5g	エネルギー：718Kcal 食塩：3.2g	エネルギー：850Kcal 食塩：3.3g	エネルギー：711Kcal 食塩：4.3g	エネルギー：933Kcal 食塩：3.7g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
食パン ロールキャベツ煮 ベビーチーズ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 温泉卵 切干大根炒り煮 ふりかけ ヨーグルト	食パン・ライ麦パン ハムソテー野菜添え ごぼうサラダ グレープフルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 納豆 じゃがいも煮 ヨーグルト	食パン・ロールパン チーズ入スクランブルエッグ野菜 カリフラワーピーマン炒め キウイフルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 笹かま おろし添え 卵とじ のり ヨーグルト	食パン・ぶどうパン カレー炒め キャベツサラダ キウイフルーツ 牛乳
エネルギー：776Kcal 食塩：3.6g	エネルギー：763Kcal 食塩：3.0g	エネルギー：828Kcal 食塩：3.2g	エネルギー：734Kcal 食塩：2.7g	エネルギー：949Kcal 食塩：3.8g	エネルギー：727Kcal 食塩：4.6g	エネルギー：794Kcal 食塩：3.1g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
食パン ウインナーソテー生野菜添え ブロッコリーミルク煮 オレンジ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭缶 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト	ごはん みそ汁 生揚げ生姜焼き おろし添え 白菜煮浸し ヨーグルト	ごはん みそ汁 焼きししゃも ごまあえ のり ヨーグルト			
エネルギー：943Kcal 食塩：3.8g	エネルギー：734Kcal 食塩：3.4g	エネルギー：795Kcal 食塩：3.4g	エネルギー：683Kcal 食塩：3.1g			

# 4月 昼食献立表

平成26年 普通食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		ごはん 豚肉のカレー焼 生野菜添え なすのとまと煮 ザーサイあえ	好ハップ ライスサーモンソースかけ 洋風かき玉汁 かに風味サラダ	ごはん 豚肉の紅茶煮 グラッセ ポパイサラダ	ごはん そうめん汁 さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 たくあん漬け	五目ラーメン 中華ゴマ団子
		エネルギー：839Kcal 食塩：3.1g	エネルギー：853Kcal 食塩：3.7g	エネルギー：744Kcal 食塩：2.3g	エネルギー：818Kcal 食塩：4.4g	エネルギー：926Kcal 食塩：4.3g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ごはん 牛乳みそ汁 赤魚かす漬け焼 おろし添え さつまいも甘煮 お浸し	スパゲティあさりソース コンソメスープ コールスローサラダ 清美オレンジ	ごはん 豚肉のみそ漬け焼生野菜添え かぼちゃサラダ 小松菜おかかあえ	ポークサラダピラフ 白菜とベーコンのスープ フルーツ白玉	ごはん 家常豆腐 さつまいもとリンゴの重ね煮 きゅうりのザーサイあえ	ごはん いかステーキ 白い野菜のポトフ ごまあえ	おかめうどん 豆腐ナゲット りんご
エネルギー：825Kcal 食塩：1.9g	エネルギー：748Kcal 食塩：5.5g	エネルギー：1023Kcal 食塩：2.3g	エネルギー：982Kcal 食塩：2.6g	エネルギー：1026Kcal 食塩：2.0g	エネルギー：755Kcal 食塩：2.1g	エネルギー：699Kcal 食塩：4.6g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
オムライス 線きり野菜のスープ 和風サラダ	焼そば 中華スープ パイン	ごはん 赤魚のさらさ蒸し 里芋ごま味噌煮 酢の物	中華風炊き込み御飯 卵スープ シュウマイと線キャベツ ナムル	ごはん 厚揚げと春雨の炒め煮 さつまいもの甘煮 青梗菜のナムル	ごはん かれのいコーン焼き生野菜添え うずら煮豆 小松菜ごまあえ	カレーうどん 若竹煮 いちご
エネルギー：826Kcal 食塩：3.6g	エネルギー：802Kcal 食塩：4.0g	エネルギー：794Kcal 食塩：3.7g	エネルギー：924Kcal 食塩：4.7g	エネルギー：1003Kcal 食塩：2.0g	エネルギー：832Kcal 食塩：1.3g	エネルギー：723Kcal 食塩：6.0g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ごはん 豚肉のパン粉焼き生野菜添え ブロッコリーかにあんかけ 磯辺あえ	スパゲッティミートソース コンソメスープ じゃこサラダ	ごはん かじきレモンづけ焼き スープ煮 くるみ和え	焼き肉丼 すまし汁 たくあん 白玉あんみつ	ごはん 蒸し鮭のクリームソース なすのとまと煮 たたききゅうり	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のクリーム煮 ほうれん草バター炒め	肉みそそば 海鮮まんじゅう フルーツはちみつヨーグルトかけ
エネルギー：841Kcal 食塩：2.1g	エネルギー：671Kcal 食塩：3.3g	エネルギー：716Kcal 食塩：2.0g	エネルギー：1100Kcal 食塩：3.4g	エネルギー：820Kcal 食塩：3.0g	エネルギー：974Kcal 食塩：3.1g	エネルギー：946Kcal 食塩：5.1g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
ごはん 豚汁 焼き魚(さけ) こんにゃくといんげんのピリ辛炒	マカロニグラタン コンソメスープ 野菜サラダ	揚げパン(きなこ・ココア) クリームシチュー グリーンサラダ パイン	竹の子ご飯 若竹汁 鶏肉のホイル焼き フルーツポンチ			
エネルギー：811Kcal 食塩：3.0g	エネルギー：733Kcal 食塩：3.9g	エネルギー：847Kcal 食塩：3.1g	エネルギー：884Kcal 食塩：3.0g			

# 4月 間食献立表

平成26年 普通食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		パイの実 ヨーグルト	リングココア いちご	キャラメルコーン 麦茶	おせんべい 甘夏	プリン ピザトースト(手作り) 麦茶
		エネルギー: 152Kcal 食塩: 0.4g	エネルギー: 156Kcal 食塩: 0.4g	エネルギー: 138Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 115Kcal 食塩: 0.2g	エネルギー: 310Kcal 食塩: 1.4g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ゼリー かすてら 紅茶	お菓子 いちご	かりんとう 紅茶	ソフトマフィン ジュース	ポテトチップス いちご	おまんじゅう せん茶	がりがり君 コーンフレーク
エネルギー: 220Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 127Kcal 食塩: 0.0g	エネルギー: 141Kcal 食塩: 0.0g	エネルギー: 203Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 151Kcal 食塩: 0.3g	エネルギー: 167Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 357Kcal 食塩: 0.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
かぼちゃプリン エンゼルパイ 麦茶	ブリッツ いちご	シューロール 紅茶	ドーナッツ棒 飲むヨ^グルト	おとっと デコポン	きのこの里たけのこの里 ピルクル	ジュレ クレープ 麦茶
エネルギー: 345Kcal 食塩: 0.2g	エネルギー: 129Kcal 食塩: 0.4g	エネルギー: 213Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 251Kcal 食塩: 0.5g	エネルギー: 90Kcal 食塩: 0.2g	エネルギー: 174Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 276Kcal 食塩: 0.2g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ヨーグルト チョコイス するめ 麦茶	ミルクチョコビス 豆乳	おせんべい 飲むヨーグルト	パクンチョコ 麦茶	プチパイ 紅茶	おまんじゅう せん茶	ももゼリー バウムクーヘン(手作り) 紅茶
エネルギー: 173Kcal 食塩: 0.4g	エネルギー: 285Kcal 食塩: 0.4g	エネルギー: 155Kcal 食塩: 0.3g	エネルギー: 109Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 93Kcal 食塩: 0.2g	エネルギー: 179Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 153Kcal 食塩: 0.1g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
パインヨーグルト かっぱえびせん ほうじ茶	ミニ蒸しケーキ ジュース	カルピスウォーター ハートショコラ 紅茶	ブラックサンダー 甘夏			
エネルギー: 145Kcal 食塩: 0.6g	エネルギー: 233Kcal 食塩: 0.1g	エネルギー: 272Kcal 食塩: 0.2g	エネルギー: 152Kcal 食塩: 0.3g			

# 4月 夕食献立表

平成26年 普通食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		ごはん ぶりの照り焼き 里芋のごまみそ煮 おかかあえ	ごはん 鶏肉のホイル焼 じゃがいも煮(カレー味) ごまあえ	ごはん みそ汁 ぎせいとうふ さつまいもと切り昆布煮物 塩麹漬	ごはん ハンバーグ じゃが芋トマト煮 野菜サラダ	野菜たっぷりカレー 福神漬け 野菜サラダ
		エネルギー：909Kcal 食塩：3.0g	エネルギー：825Kcal 食塩：2.5g	エネルギー：874Kcal 食塩：5.4g	エネルギー：933Kcal 食塩：2.6g	エネルギー：859Kcal 食塩：3.8g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ごはん チキン南蛮 いかとブロッコリーサラダ ごまあえ	ごはん ささみのアーモンド揚げ 野菜添 カリフラワーのカレークリーム煮 長いものり佃煮あえ	ごはん さわらの豆板醤ソース たけのこと油揚げの煮物 キャベツのピーナツ和え	ごはん 野菜のハンバーグ コーンソテー/ポイルブロッコリ ちくわとセロリのサラダ パイン	ごはん けんちん汁 焼魚(鮭)おろし添え さといもとひじき煮物	ごはん 煮豚 野菜添え ハムたまねぎ煮 キャベツのなめたけ和え はっさく	チキンカレー 福神漬け シーフードサラダ
エネルギー：973Kcal 食塩：3.2g	エネルギー：1050Kcal 食塩：2.5g	エネルギー：852Kcal 食塩：1.9g	エネルギー：968Kcal 食塩：3.1g	エネルギー：821Kcal 食塩：3.0g	エネルギー：899Kcal 食塩：3.7g	エネルギー：965Kcal 食塩：4.7g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ごはん きびなご・えびフライ野菜添 五目煮 おろしあえ	ごはん かじきのチーズ焼生野菜添え ポテトピーマン炒め ごぼうサラダ	ごはん とうふステーキあんかけ マカロニサラダ 梅肉和え	ごはん さばの西京焼 切り昆布と竹輪煮物 菜の花あえ いちご	ごはん ハンバーグ グラッセ添え 大根とじゃこの炒め物 おひたし	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼きレタス添え ポテトサラダ 大根とホタテのスープ煮 オレンジ	カツ丼 みそ汁 野菜サラダ
エネルギー：859Kcal 食塩：2.2g	エネルギー：968Kcal 食塩：2.4g	エネルギー：921Kcal 食塩：2.3g	エネルギー：834Kcal 食塩：2.8g	エネルギー：915Kcal 食塩：2.4g	エネルギー：950Kcal 食塩：2.6g	エネルギー：1028Kcal 食塩：4.1g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ごはん さわらの照り焼おろし添え じゃがいも煮もの ひじきサラダ	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃの含め煮 昆布和え 甘夏	ごはん えびだんご汁 鶏肉の変わり揚げ 野菜添え 五目煮 いちご	ごはん さわらの香味焼 ほうれん草いため 香の物	ごはん 豚肉のオープン焼き 野菜添え ひじきのスパゲティサラダ お浸し	ごはん すいとん汁 白身魚のピカタ 生野菜添え ブロッコリーごましょうゆ いちご	シーフードカレー 福神漬け 野菜サラダ
エネルギー：805Kcal 食塩：2.1g	エネルギー：841Kcal 食塩：2.7g	エネルギー：1120Kcal 食塩：3.7g	エネルギー：793Kcal 食塩：2.1g	エネルギー：954Kcal 食塩：2.2g	エネルギー：805Kcal 食塩：2.9g	エネルギー：860Kcal 食塩：4.2g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
ごはん 松風焼き かぼちゃいとこ煮 ほうれん草ごまあえ	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ きんぴらサラダ お浸し	ごはん ギョーザ 卵とえび青梗菜炒め きゅうり土佐和え	ごはん 天ぷら ごぼう煮 浅漬け			
エネルギー：889Kcal 食塩：3.2g	エネルギー：917Kcal 食塩：3.9g	エネルギー：855Kcal 食塩：2.5g	エネルギー：966Kcal 食塩：2.8g			