

# 2020年 4月 月間献立表

まごころNo.99

		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
朝食		(惣)大豆五目煮 オクラのしらす和え たいみそ 味噌汁		玉ねぎはんぺん (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁		あじの塩焼き (惣)南瓜サラダ ごま塩 味噌汁		玉子とじ (惣)なます のり佃煮 味噌汁	
	エネルギー	104kcal	8.6g	149kcal	8.5g	163kcal	10.9g	149kcal	11.3g
脂質	2.1g	2.5g	5.8g	2.6g	8.4g	2.2g	6g	2.5g	
昼食		パサのパサ焼 あらめの煮物 オニオンスライス 味噌汁		鶏肉の旨塩焼き ぜんまいの煮物 ゆかり大根 味噌汁		しのだうどん 竹輪の磯辺揚げ (惣)しろ花豆		青椒肉絲(チンジャオロース) 焼売 人参の塩ナムル 吸い物	
	エネルギー	221kcal	15.7g	355kcal	21.8g	479kcal	12.8g	289kcal	13.6g
脂質	9.9g	2.4g	22g	3.6g	11.3g	6.2g	16.1g	2.4g	
夕食		豚肉と根菜の炒り煮 ほうれん草炒め ミニ奴 味噌汁		スペイン風オムレツ 白菜のツナ煮 春雨サラダ 吸い物		つくねとさつま芋の甘辛炒め キャベツのあっさり煮 わかめの酢の物 味噌汁		メバルの煮付け じゃが芋のそぼろ炒め 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	
	エネルギー	263kcal	16.7g	321kcal	18g	305kcal	13.9g	256kcal	18.6g
脂質	13.7g	1.9g	18.8g	3.9g	9.1g	3.2g	8.7g	2.3g	
		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
朝食		ロールキャベツ 黒糖ロール 牛乳		(惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁		肉団子の甘辛煮 (惣)ポテトサラダ 漬物 味噌汁		ホキのみりん焼き (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁	
	エネルギー	208kcal	10.5g	72kcal	3.5g	236kcal	9.1g	112kcal	9.6g
脂質	8.7g	1g	0.8g	1.9g	9.9g	2.9g	4.8g	1.7g	
昼食		豆腐寄せ梅あんかけ チンゲン菜の炒め物 玉子豆腐 味噌汁		二色おにぎり お花見プレート 吸い物		豚テキ ひじきの煮物 (惣)おかか 味噌汁		カニ玉 肉巻 長芋の短冊 吸い物	
	エネルギー	320kcal	13.7g	320kcal	20g	340kcal	19.8g	341kcal	20.1g
脂質	19.4g	3.3g	20g	2.6g	17.6g	3g	16.6g	3g	
夕食		豚肉のガーリック炒め 里芋の煮物 オクラのお浸し 味噌汁		鶏肉と冬瓜の和風カレー煮 ラビオリのケチャップ炒め オニオンサラダ 味噌汁		茄子とベーコンの炒め物 ふんわり玉子 ブロッコリーマヨ 味噌汁		五目ごはん 水炊き もろきゅう	
	エネルギー	270kcal	15.8g	350kcal	17.7g	380kcal	10.4g	284kcal	17.3g
脂質	10.3g	2.2g	18.7g	3.3g	30.3g	4.9g	14g	5.2g	
		12日(日)		13日(月)		14日(火)		15日(水)	
朝食		ハムサラダパン フレンチポテト コーンスープ		さばの照り焼き (惣)ひじき煮 漬物 味噌汁		カリフラワーの炒め物 (惣)金時豆 味付のり 味噌汁		目玉焼き (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	
	エネルギー	261kcal	3.8g	219kcal	10g	122kcal	5.5g	259kcal	12.5g
脂質	16.2g	1.6g	15g	2.3g	4.1g	1.4g	17.9g	2.1g	
昼食		さわらのパサソース キャベツのくたくた煮 ミモザサラダ 味噌汁		コンビフライ 大根とベーコンの煮物 インゲンの和え物 味噌汁		ポークソテー ふきの煮物 やみつきキャベツ 味噌汁		鶏肉のカレー粉焼き 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁	
	エネルギー	392kcal	21.9g	240kcal	12.2g	314kcal	16.2g	366kcal	20.9g
脂質	27.1g	3.4g	9.1g	2.7g	20.5g	2.5g	22.6g	3.5g	
夕食		酢豚 えび焼売 漬物 わかめスープ		鶏肉のごま味噌焼き がんもの煮物 チンゲン菜のおかか和え 吸い物		ハガツオの煮つけ ピーマンの塩昆布炒め マッシュポテト 味噌汁		すき焼き風肉じゃが 白菜のお浸し (惣)しらす生姜 味噌汁	
	エネルギー	270kcal	14g	447kcal	27g	323kcal	16.6g	231kcal	13.8g
脂質	13.5g	1.9g	28.1g	2.8g	16.9g	2.9g	6g	2.4g	
		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)	
朝食		オムレツ ロールパン 牛乳		ベーコンソテー (惣)金平ごぼう ふりかけ 味噌汁		タラののみりん焼き (惣)ひじき煮 ふりかけ 味噌汁		イカはんぺん (惣)切干大根の煮物 漬物 味噌汁	
	エネルギー	309kcal	13.8g	121kcal	6g	109kcal	10.2g	121kcal	7.3g
脂質	14.9g	1g	7g	2.2g	4.8g	1.5g	4.5g	2.6g	
昼食		牛丼 コールスローサラダ 漬物 具だくさん汁		まんだいのムニエル じゃが芋の煮物 胡瓜の和え物 味噌汁		エビフライ 若竹煮 春雨の酢の物 味噌汁		カレーライス ミックスサラダ 漬物	
	エネルギー	268kcal	14.7g	238kcal	20.6g	311kcal	10.3g	396kcal	12.9g
脂質	12.9g	3g	6.1g	2.3g	16.6g	2.3g	22g	3.7g	
夕食		鶏肉と野菜のおろしポン酢 高野豆腐の煮物 オクラのマヨ和え 味噌汁		豚肉の生姜焼き ぜんまいの炒め煮物 オニオンスライス 味噌汁		チキンのトマト煮 ブロッコリー炒め 大根サラダ 吸い物		鮭の塩焼き 揚げ出し茄子 菜種サラダ 味噌汁	
	エネルギー	328kcal	18.3g	355kcal	19.8g	297kcal	20g	383kcal	21.4g
脂質	21.1g	2.7g	20.8g	3g	16.4g	2.1g	38.2g	3.2g	
		26日(日)		27日(月)		28日(火)		29日(水)	
朝食		ベーコンのケチャップ炒め 黒糖ロール かぼちゃのポターージュ		野菜はんぺん (惣)たけのこの煮物 (惣)味の花 味噌汁		(惣)ちくわと昆布の煮物 インゲンのお浸し 味付なめ茸 味噌汁		ぶりの照り焼き (惣)なます ふりかけ 味噌汁	
	エネルギー	132kcal	3.6g	157kcal	8.7g	90kcal	6.3g	185kcal	11.1g
脂質	4.6g	0.9g	4.4g	2.8g	2.2g	2.4g	10g	2.1g	
昼食		鶏唐揚げ 雷豆腐 人参しりしり 味噌汁		ハンバーグ目玉焼きのせ 茄子の煮浸し カリフラワーのピクルス 味噌汁		さわらの柚子胡椒焼き 高野豆腐の玉子とじ 漬物 豚汁		春のちらし寿司 ふきの炊き合わせ 吸い物	
	エネルギー	452kcal	18.8g	398kcal	21.8g	303kcal	25.4g	230kcal	13.7g
脂質	30.4g	3.2g	24.6g	3.7g	16.2g	3.4g	8.5g	3.1g	
夕食		赤魚の煮付け じゃが芋の金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁		豚肉とチンゲン菜の豚骨炒め ふろふき大根 トマトスライス 吸い物		鶏肉と里芋の照り煮 野菜炒め 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁		八宝菜 春巻 もやしのナムル 味噌汁	
	エネルギー	289kcal	16.2g	243kcal	14.6g	416kcal	21.8g	402kcal	19.3g
脂質	15.5g	2.3g	11.8g	4.1g	22.2g	2.7g	22.7g	3.4g	
		30日(木)		31日(金)		1日(土)		2日(日)	
朝食		玉子焼き (惣)金時豆 ねり梅 味噌汁		野菜炒め (惣)ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁		野良菜炒め さばの味噌煮 南瓜の塩煮 けんちん汁		冬瓜の煮物 (惣)ポテトサラダ たいみそ 味噌汁	
	エネルギー	247kcal	12.6g	122kcal	5g	376kcal	20.1g	424kcal	24.1g
脂質	13.7g	2.4g	7.1g	1.8g	19.1g	2.8g	26.5g	2.9g	
昼食		五目きしめん 焼き焼売 キャベツの胡麻和え		ハンバーグ目玉焼きのせ 茄子の煮浸し カリフラワーのピクルス 味噌汁		さわらの柚子胡椒焼き 高野豆腐の玉子とじ 漬物 豚汁		春のちらし寿司 ふきの炊き合わせ 吸い物	
	エネルギー	485kcal	15.3g	398kcal	21.8g	303kcal	25.4g	230kcal	13.7g
脂質	14.6g	6.4g	24.6g	3.7g	16.2g	3.4g	8.5g	3.1g	
夕食		あじの南蛮漬 南瓜の含め煮 和風サラダ 味噌汁		豚肉のネギ塩炒め 大根のべっこう煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁		鶏肉と里芋の照り煮 野菜炒め 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁		八宝菜 春巻 もやしのナムル 味噌汁	
	エネルギー	260kcal	16.8g	288kcal	18.1g	416kcal	21.8g	402kcal	19.3g
脂質	8g	2g	14.4g	3.9g	22.2g	2.7g	22.7g	3.4g	

◎お米の栄養価は含まれていません。

※ 材料は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

