

献立予定表（４月度）

	日曜日 3月29日	月曜日 3月30日	火曜日 3月31日	水曜日 4月1日	木曜日 4月2日	金曜日 4月3日	土曜日 4月4日
朝食					ごはん 穀物ロール おかめ納豆 ウィンナー かき玉汁 牛乳	メロンパン ごはん ポテトカップグラタン オレンジ わかめスープ 牛乳	ごはん バターロール サバの塩焼き 厚焼き卵 けんちゃん汁 牛乳
					837	586	668
				カレーライス	ごはん さんまの塩焼き 豚バラ大根 ゆかり和え 味噌汁 デザート	オムライス カレーコロッケ 付け野菜 中華スープ	ごはん 味噌ラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
				1053	955	1028	1320
				ごはん チキン南蛮 ミートマカロニ ポテトサラダ ケーキ盛り合わせ 味噌汁	ごはん 血うどん 焼売 サラダ デザート	ごはん 豚肉の照り焼き炒め 中華和え 胡瓜のキムチ	ごはん タンドリーチキン トマトスパサラダ 枝豆
総カロリー 夜食	0	0	0	1447 2500	1191 2983	1356 2970	1205 3193
	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
朝食	ホワイトデニッシュチョコ ごはん スコッチエッグ コーンスープ 牛乳	ごはん 海苔ダレ納豆 温泉卵 ツナマヨ 豚汁 牛乳	ごはん バターロール ポトフ バナナ 牛乳	ピザトースト ごはん ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん クリームパン 温泉卵 つくねチーズ すまし汁 牛乳	揚げパン ごはん ミートボール キウイ ポタージュ 牛乳(ミルメークいちご)	ごはん 食パン 八幡巻き 厚焼き卵 けんちゃん汁 牛乳
	691	956	709	491	773	707	732
	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	ごはん ほうれん草のクリームパスタ コーンコロッケ 付け野菜 ジュース	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	特別定食 鯛めし 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し・和え物 すまし汁 デザート(坊ちゃん団子)	ごはん 豚肉の中華炒め 五目煮 胡瓜のおかか和え物	ごはん チキンチャップ 切干大根のピリ辛炒め フルーツ	ごはん 担々麺 エビマヨ ふりかけ
	1160	1749	1344	1686	1380	1158	1684
	ごはん とんかつ 豆腐サラダ フルーツ	ごはん 鮭のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 ササミと胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん 目玉焼きハンバーグ ウィンナー フライドポテト コーンスープ デザート	ごはん からあげ ひじき煮 オレンジ 味噌汁	リゾット風 チキンのオープン焼き 付け野菜 デザート	ごはん 白身魚の焼肉ソース ペペロンチーノ 大根キムチ 卵スープ	ごはん カレー鍋 うどん サラダバイキング デザート
総カロリー 夜食	1294 3145	867 3572	1224 3277	1144 3321	1121 3274	986 2851	1226 3642
	きつねうどん 4月12日	焼豚卵飯 4月13日	照り焼きバーガー 4月14日	鶏肉の竜田揚げ丼 4月15日	ぶっかけうどん 4月16日	カレーライス 4月17日	豚肉の焼肉丼 4月18日
朝食	チョコフレーク ごはん フランクフルト 白葉スープ 牛乳	ごはん おかめ納豆 温泉卵 豚汁 ちりめん 牛乳	コッペパン(ジャム&マーガリン) ごはん フライドポテト ゼリー コーンスープ 牛乳	フレンチトースト ごはん ジャーマンポテト わかめスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 海苔ダレ納豆 鮭の塩焼き キムチスープ 牛乳	チョココロネ ごはん ミニハンバーグ ヨーグルト パンパキンスープ 牛乳	ごはん バターロール 目玉焼き バナナ 味噌汁 牛乳
	460	739	723	462	732	699	822
	豚キムチ丼 漬物 味噌汁	ごはん ミートスパゲッティ フライドチキン 付け野菜 ジュース	食育 たけのこご飯 豚肉とグリーンピースの卵炒め ほうれん草の和え物 桜餅	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼きチーズ ベーコンポテト フルーツ 卵スープ	オムハヤシライス チキンナゲット サラダバイキング デザート	ごはん 鶏南蛮うどん ミニかき揚げ ふりかけ
	1160	1691	1275	1349	1380	1171	1005
	ごはん 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう コーンサラダ	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜 デザート	ごはん スパイシー唐揚げ 卵サラダ キウイ	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん 豚肉カルビ 春雨サラダ わらび餅	ごはん 鮭のタンドリー焼き ビーフンソテー わさび和え ジュース	ごはん 水餃子 エビ寄せフライ 付け野菜
総カロリー 夜食	1277 2897	1305 3735	1227 3225	1191 3002	1445 3557	1105 2975	1105 2932
	きつねうどん 4月19日	焼豚卵飯 4月20日	照り焼きバーガー 4月21日	鶏肉の竜田揚げ丼 4月22日	ぶっかけうどん 4月23日	カレーライス 4月24日	豚肉の焼肉丼 4月25日
朝食	ウィンナーパン ごはん スクランブルエッグ ポタージュ 牛乳	ごはん しそ納豆 温泉卵 鮭フレーク 豚汁 牛乳	ごはん レーズンパン 野菜つくね キウイ 味噌汁 牛乳	ハンバーガー ごはん ヨーグルト わかめスープ 牛乳	ごはん あんパン おかめ納豆 焼売 かき玉汁 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん ウィンナー 中華スープ ゼリー 牛乳(ミルメークいちご)	ごはん 食パン 照り焼きチキン バナナ 味噌汁 牛乳
	620	716	843	551	710	731	838
	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ	ごはん ハンバーグ和風おろしボン酢 ウィンナー ポテトもち(カマンベールチーズ) 味噌汁	ごはん ホイコーロー ごま団子 ナムル	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん グラタン エビフライ 付け野菜 ジュース	ごはん 豚肉と卵の炒め物 土佐煮 フルーツ	ごはん とんこつラーメン ミニ春巻き ふりかけ
	1593	1050	1334	1216	1114	1230	1252
	ごはん 鶏肉の生姜焼き ナポリタン フルーツ	ごはん すき焼き風煮 温泉卵 うどん サラダバイキング デザート	ごはん 焼きそば 揚げ餃子 サラダバイキング ジュース	ごはん 和風唐揚げ 切干大根の煮物 グレープフルーツ(白)	わかめごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 白菜とカニカマの和え物 味噌汁	特食	ごはん チゲ鍋 やわらかとんかつ 付け野菜
総カロリー 夜食	1177 3390	1415 3181	987 3164	1143 2910	933 2757	1961	1355 3445
	きつねうどん 4月26日	焼豚卵飯 4月27日	照り焼きバーガー 4月28日	鶏肉の竜田揚げ丼 4月29日	ぶっかけうどん 4月30日		
朝食	ホットケーキ ごはん アメリカンドッグ コーンスープ 牛乳	ごはん ボン酢ダレ納豆 温泉卵 ツナマヨ 豚汁 牛乳	パン2種 ごはん ミネストローネ オレンジ 牛乳	シュガートースト ごはん ミートボール 卵スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 チーズインハンバーグ 味噌汁 牛乳		
	485	908	649	480	872		
	豚丼 漬物 味噌汁	ごはん カルボナーラ かにクリームコロッケ 付け野菜 ジュース	ごはん チンジャオロース 大学芋 ハムと胡瓜の和え物	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ミートマカロニグラタン フライドチキン 付け野菜 わかめスープ デザート		
	1236	1682	1174	1278	945		
	ごはん ビーフシチュー 鶏つくねの照り焼き サラダバイキング	ごはん チキンカツ 厚揚げの煮物 キウイ	ごはん 鮭のムニエル 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鶏塩鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん 豚しゃぶ マロニー・白菜 湯豆腐 デザート		
総カロリー 夜食	1129 2850	1761 4351	979 2802	1202 2960	1463 3280	0	0
	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0