



4月

～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 汁物 さわらの西京焼き 筍の土佐煮 梅肉和え ゼリー 香の物	3 ご飯 汁物 野菜炒め ブロッコリーの蟹あんかけ 大根サラダ ゼリー 香の物	4 ご飯 汁物 麻婆茄子 車麩の煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物	5 ご飯 汁物 メンチカツ 南瓜の煮物 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物	6 ご飯 汁物 豚肉のオイスターソース炒め ごぼうの炒り煮 和え物 ゼリー 香の物	7 ご飯 汁物 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー 香の物
563kc た22 脂15 炭81 塩2	538kc た20 脂15 炭78 塩2	455kc た17 脂7 炭71 塩3	519kc た12 脂19 炭79 塩2	508kc た13 脂11 炭83 塩2	450kc た20 脂4 炭71 塩3
あんみつ	ヨーグルトゼリー	杏仁豆腐	カスタードプリン	イチゴプリン	羊羹
76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0
9 ご飯 汁物 五宝菜 ふきの含め煮 和風サラダ ゼリー 香の物	10 ご飯 汁物 さばの竜田揚げ 春雨サラダ ゆかり和え ゼリー 香の物	11 ご飯 汁物 さんが焼き風 高野豆腐の炊き合わせ 三色なます ゼリー 香の物	12 ご飯 汁物 たらの味噌バター焼き 大根のそぼろ煮 梅しそ和え ゼリー 香の物	13 ご飯 汁物 鶏肉の治部煮 炒り豆腐 昆布和え ゼリー 香の物	14 ご飯 汁物 すき煮 アスパラ炒め マカロニサラダ ゼリー 香の物
527kc た13 脂16 炭80 塩3	510kc た21 脂15 炭73 塩2	470kc た16 脂9 炭72 塩2	360kc た17 脂5 炭58 塩2	484kc た26 脂8 炭76 塩2	571kc た15 脂18 炭79 塩3
カステラ	たい焼き	チョコレートケーキ	カルピスゼリー	ずんだ団子	ミルク小豆かん
95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	110kc た4 脂7 炭9 塩0.3	76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1
16 ご飯 汁物 ぶりの煮付 豆腐の肉味噌かけ なめ茸和え ゼリー 香の物	17 ご飯 汁物 鶏の照焼 切干大根の煮物 トマトサラダ ゼリー 香の物	18 ご飯 汁物 ひじきのハンバーグ 生揚げと筍煮 春雨の酢の物 ゼリー 香の物	19 ご飯 汁物 さばの味噌煮 ブロッコリーのねぎソース 友禅和え ゼリー 香の物	20 ご飯 汁物 スタミナ焼き 里芋の煮物 わかめサラダ ゼリー 香の物	21 ご飯 汁物 信田巻 花野菜の山芋かけ お浸し ゼリー 香の物
499kc た22 脂14 炭68 塩2	575kc た17 脂15 炭79 塩2	503kc た19 脂12 炭77 塩3	498kc た22 脂10 炭76 塩2	521kc た18 脂18 炭65 塩2	514kc た23 脂11 炭73 塩3
ミルク葛餅	フルーツババロア	コーヒーゼリー	豆乳プリン	ごま団子	牛乳寒天
67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1
23 ご飯 汁物 豚の中華風炒め 金平ごぼう 土佐和え ゼリー 香の物	24 ご飯 汁物 赤魚の煮付 ほうれん草とベーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物	25 ご飯 汁物 豚の生姜焼き ひじき煮 コールスローサラダ ゼリー 香の物	26 ご飯 汁物 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 酢の物 ゼリー 香の物	27 ご飯 汁物 あじの南蛮漬け 車麩の煮物 パスタサラダ ゼリー 香の物	28 ご飯 汁物 ささ身シソかつ ふきの煮物 友禅和え ゼリー 香の物
530kc た18 脂18 炭78 塩2	451kc た18 脂8 炭68 塩3	573kc た17 脂17 炭78 塩2	611kc た22 脂20 炭74 塩4	489kc た19 脂9 炭71 塩3	432kc た26 脂4 炭71 塩2
紅茶ゼリー	リンゴ羊羹	汁粉	チョコプリン	ヨーグルトゼリー	フルーツババロア
55kc た1 脂2 炭6 塩0	69kc た0 脂0 炭17 塩0	92kc た4 脂0 炭43 塩0.1	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1
30 ご飯 汁物 鶏肉のネギ味噌焼き 筑前煮 コールスローサラダ ゼリー 香の物	春の旬野菜 キャベツ：春キャベツの旬は3月～5月で、柔らかくて甘みもありビタミンがたっぷり含まれている。 ビタミンCによる美肌効果や免疫力増強。ビタミンUによる胃腸の働きが良くなる。 アスパラガス：生命力の強い野菜で、新陳代謝を促して疲労回復に効果があります。 穂先に含まれる「ルチン」には、動脈硬化予防や高血圧予防に効果があります。				
496kc た16 脂11 炭74 塩3					
バームクーヘン					
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1					

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。