

令和2年 4月 献立表



| | | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) |
|--|---|---|---|--|
| | | ご飯 かに玉(甘酢あん) ミートボール 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー 521kcal 脂質 12.8g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 0.9g | ご飯 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツミックス エネルギー 541kcal 脂質 13.2g たんぱく質 20.2g 食塩相当量 0.6g | ご飯 白身フライ 春野菜パスタ ブロッコリーの洋風煮浸し コンソメスープ 黄桃缶 エネルギー 557kcal 脂質 16.1g たんぱく質 17.4g 食塩相当量 0.8g |
| 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | ★9日(木) | 10日(金) |
| ご飯 鯖のムニエル アスパラソテー フライドポテト 小松菜の胡麻和え 味噌汁 パイン缶 エネルギー 539kcal 脂質 16.7g たんぱく質 18.7g 食塩相当量 0.4g | ポークカレーライス ひじきサラダ ス克蘭ブルエッグ プリン エネルギー 676kcal 脂質 19.8g たんぱく質 26.0g 食塩相当量 3.3g | 中華丼 春巻き・サラダ添え 菜の花の辛子和え 中華スープ 青りんごゼリー エネルギー 530kcal 脂質 9.3g たんぱく質 16.1g 食塩相当量 0.1g | ご飯 ハンバーグきのこソース(サラダ添え) マカロニサラダ コンソメスープ ロールケーキ エネルギー 584kcal 脂質 18.2g たんぱく質 20.1g 食塩相当量 1.2g | ご飯 鶏の照焼き スコッチエッグ 炊き合わせ(大根・オクラ・人参) きんぴらごぼう すまし汁 白桃缶 エネルギー 582kcal 脂質 18.8g たんぱく質 29.5g 食塩相当量 0.5g |
| 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) |
| ご飯 鶏の唐揚げ(サラダ添え) 南瓜のマヨ和え 青菜と揚げの煮浸し 味噌汁 みかん缶 エネルギー 652kcal 脂質 26.5g たんぱく質 27.7g 食塩相当量 0.9g | ご飯 豚と茄子の味噌炒め インゲンとウィンナーの卵炒め 胡瓜とかまぼこの酢の物 すまし汁 白桃缶 エネルギー 472kcal 脂質 13.9g たんぱく質 16.0g 食塩相当量 0.2g | ご飯 肉じゃが ホキの紅生姜天 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツみつ豆 エネルギー 480kcal 脂質 7.4g たんぱく質 16.3g 食塩相当量 0.1g | ご飯 カルボナーラカツ ジャーマンポテト インゲンのおかか和え コンソメスープ 黄桃缶 エネルギー 620kcal 脂質 15.0g たんぱく質 15.5g 食塩相当量 0.5g | ご飯 牛肉とごぼうのスタミナ炒め 鱈のフライ チンゲン菜のお浸し 味噌汁 パイン缶 エネルギー 593kcal 脂質 12.2g たんぱく質 24.3g 食塩相当量 0.8g |
| 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
| ご飯 すき焼きコロック 炊き合わせ(がんも・人参・竹の子) 春雨酢の物 味噌汁 ブッセ エネルギー 568kcal 脂質 13.6g たんぱく質 16.7g 食塩相当量 1.6g | ご飯 クリームシチュー 野菜サラダ・ミニ豚カツ 小松菜の胡麻和え オレンジゼリー エネルギー 684kcal 脂質 19.1g たんぱく質 25.6g 食塩相当量 2.8g | ご飯 サワラ天のあんかけ 炊き合わせ(茄子・オクラ・南瓜) 切干大根煮 臭だくさん味噌汁 パイン缶 エネルギー 500kcal 脂質 9.8g たんぱく質 20.9g 食塩相当量 0.3g | ふりかけご飯 鶏のねぎ味噌焼き(サラダ添え) がんもの煮物 小松菜の炒め物 味噌汁 白桃缶 エネルギー 482kcal 脂質 18.5g たんぱく質 27.4g 食塩相当量 0.3g | ハヤシライス 野菜サラダ ミニメンチカツ たい焼き エネルギー 674kcal 脂質 15.6g たんぱく質 19.4g 食塩相当量 3.0g |
| ★27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | |
| 竹の子ご飯 カレイの唐揚げ 厚揚げの菜の花そぼろあん ベーコンと野菜のスープ ロールケーキ エネルギー 608kcal 脂質 22.9g たんぱく質 29.1g 食塩相当量 1.3g | ご飯 鶏肉に塩レモン焼き ポテトサラダ チンゲン菜の昆布和え 味噌汁 フルーツミックス エネルギー 537kcal 脂質 15.8g たんぱく質 25.8g 食塩相当量 0.3g | 昭和の日 | ご飯 鯖の味噌煮 れんこんの金平 じゃが芋のおかか煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 杏仁豆腐 エネルギー 568kcal 脂質 19.9g たんぱく質 23.9g 食塩相当量 0.6g | |