



2018年 4月月間献立 朝



月	火		水		木		金	
2	3		4		5		6	
	ごはん 御飯 なす 茄子の味噌炒め あおな 青菜の生姜和え にんじん 人参の清まし汁 のり佃煮	エネルギー 484kcal たんぱく質 13.9g 脂質 5.3g 塩分 2.7g	ごはん 御飯 ごま 五目炒り卵 あ もやしの和え物 はくさい 白菜の味噌汁 たいみそ	エネルギー 546kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.5g 塩分 2.5g	ごはん 御飯 えび 海老しんじょうの煮物 あおな 青菜の香味和え あ 麩の味噌汁 梅びしお	エネルギー 483kcal たんぱく質 13.9g 脂質 2.5g 塩分 3.5g	パン スクランブルエッグ キャベツサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳・ジャム	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.2g 脂質 28.3g 塩分 3.2g
9	10		11		12		13	
	ごはん 御飯 たまご 卵とじ はくさい 白菜のしらす和え す いんげんの清まし汁 たいみそ	エネルギー 527kcal たんぱく質 16.0g 脂質 8.4g 塩分 2.8g	パン めだまや 目玉焼き グリーンサラダ にんじん 人参のコンソメスープ ジャム・牛乳	エネルギー 507kcal たんぱく質 12.8g 脂質 5.1g 塩分 3.1g	ごはん 御飯 やまぎかな 焼魚 だいにん 大根と油揚げの煮物 あ なすの味噌汁 ぶし かつお節みそ	エネルギー 524kcal たんぱく質 19.6g 脂質 6.9g 塩分 3.7g	ごはん 御飯 なす はんぺん焼き あ 茄子の和え物 ねぎ 葱の清まし汁 のり佃煮	エネルギー 487kcal たんぱく質 15.2g 脂質 4.2g 塩分 3.3g
16	17		18		19		20	
	ごはん 御飯 ぶたにく 豚肉と青菜の炒め物 あ ちくわの和え物 だいにん 大根の清まし汁 梅びしお	エネルギー 593kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.6g 塩分 3.9g	ごはん 御飯 ぶたにく 豚肉と里芋の煮物 あ いんげんのゆず和え たまねぎ 玉葱の清まし汁 かつお節みそ	エネルギー 480kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.0g 塩分 2.6g	ごはん 御飯 しろみさかな 白身魚と豆腐のふんわり天 あ えびと青菜の炒め あ キャベツの味噌汁 のり佃煮	エネルギー 630kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.2g 塩分 5.6g	ごはん 御飯 どり 鶏団子煮 あ かぶの和え物 こんさい 根菜の清まし汁 たいみそ	エネルギー 559kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.7g 塩分 2.9g
23	24		25		26		27	
	ごはん 御飯 あつあ 厚揚げの煮物 あ アスパラのごま和え あ 麩の味噌汁 かつお節みそ	エネルギー 518kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.8g 塩分 2.6g	ごはん 御飯 あかな 魚のみりん醤油焼き くるまふ 車麩の煮物 とうふ 豆腐の味噌汁 のり佃煮	エネルギー 532kcal たんぱく質 24.1g 脂質 4.0g 塩分 3.5g	ごはん 御飯 あおな 青菜とツナの炒め物 あ 里芋の煮物 あ 油揚げの味噌汁 たいみそ	エネルギー 558kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.1g 塩分 3.3g	パン オムレツ ウイナーソーテー ほうれんそう ほうれん草のコンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳・ジャム	エネルギー 510kcal たんぱく質 22.9g 脂質 25.8g 塩分 3.2g
30								