

2024年 4月 月間献立表（朝食）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 味噌汁 ビーフソテー マカロニサラダ ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え ふりかけセレクト	ご飯 清汁 お麩の卵とじ なすの香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 ツナサラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ポテトのチーズ焼 ツナサラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんのお浸し ふりかけセレクト
エネルギー562kcal たんぱく質15.8g 脂質9.0g 食塩相当量2.1g	エネルギー527kcal たんぱく質21.5g 脂質12.3g 食塩相当量2.7g	エネルギー548kcal たんぱく質17.5g 脂質9.5g 食塩相当量2.9g	エネルギー611kcal たんぱく質21.0g 脂質21.0g 食塩相当量3.4g	エネルギー545kcal たんぱく質17.0g 脂質10.1g 食塩相当量2.8g	エネルギー656kcal たんぱく質23.0g 脂質23.6g 食塩相当量3.4g	エネルギー561kcal たんぱく質24.1g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の旨煮 人参しりしり ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー ほうれん草ピーナツ和え ヤクルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 花野菜とウインナーソテー ヤクルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め ほうれん草くるみと和え ふりかけセレクト	食パン&チョコクリーム チキンと野菜のポトフ レタスサラダ 牛乳
エネルギー590kcal たんぱく質14.7g 脂質19.9g 食塩相当量2.7g	エネルギー559kcal たんぱく質18.2g 脂質11.9g 食塩相当量2.6g	エネルギー534kcal たんぱく質14.0g 脂質10.0g 食塩相当量3.0g	エネルギー551kcal たんぱく質16.4g 脂質15.1g 食塩相当量3.2g	エネルギー569kcal たんぱく質18.9g 脂質11.1g 食塩相当量2.8g	エネルギー584kcal たんぱく質23.3g 脂質16.5g 食塩相当量3.5g	エネルギー569kcal たんぱく質24.1g 脂質18.7g 食塩相当量2.7g
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 アスパラとウインナーのソテー ジョア ふりかけセレクト	ご飯 玉葱とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり ヤクルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ ほうれん草のごま和え ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 小松菜と人参のくるみと和え ヤクルト ふりかけセレクト
エネルギー593kcal たんぱく質19.7g 脂質14.5g 食塩相当量2.6g	エネルギー556kcal たんぱく質18.2g 脂質11.6g 食塩相当量2.2g	エネルギー558kcal たんぱく質18.5g 脂質19.0g 食塩相当量2.9g	エネルギー560kcal たんぱく質15.5g 脂質11.0g 食塩相当量2.8g	エネルギー627kcal たんぱく質24.2g 脂質18.9g 食塩相当量2.5g	エネルギー538kcal たんぱく質18.6g 脂質10.1g 食塩相当量2.6g	エネルギー529kcal たんぱく質15.0g 脂質9.1g 食塩相当量2.5g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 ツナの和風和え ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の中華煮 春雨サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ふりかけセレクト	食パン&チョコクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペペロン炒め ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト
エネルギー615kcal たんぱく質20.9g 脂質20.9g 食塩相当量3.4g	エネルギー568kcal たんぱく質17.6g 脂質10.2g 食塩相当量3.1g	エネルギー547kcal たんぱく質20.3g 脂質7.3g 食塩相当量2.4g	エネルギー550kcal たんぱく質18.3g 脂質14.3g 食塩相当量2.2g	エネルギー616kcal たんぱく質27.3g 脂質20.2g 食塩相当量3.0g	エネルギー577kcal たんぱく質18.0g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g	エネルギー614kcal たんぱく質18.7g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g
29	30					
食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ なすの香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト					
エネルギー640kcal たんぱく質26.8g 脂質20.1g 食塩相当量3.0g	エネルギー554kcal たんぱく質17.8g 脂質9.8g 食塩相当量3.0g					

* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。