



# 4月献立



線より下は3時のおやつです。

午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月

火

水

木

金

土

1	2	3	4	5	6
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 胡麻酢和え	五目ラーメン ツナサラダ	オムライス みかんサラダ スープ	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢漬け	二色サンド 大豆のスープ マカロニサラダ	
ラスク	パインゼリー	すいとん	シフォンケーキ	おにぎり	
8	9	10	11	12	13
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き おかか和え	けんちんうどん 卵入りサラダ	中華丼 大根サラダ 春雨スープ	ご飯 すまし汁 魚の胡麻味噌ダレ 酢の物	バターロール ミートボールチュー りんごサラダ	
蒸しパン	みかんゼリー	粉ふき芋	マーブルケーキ	おにぎり	
15	16	17	18	19	20
ご飯 みそ汁 肉豆腐丼 わかめサラダ	ミートスパゲティ フレンチサラダ スープ	ミックスピラフ 菜の花サラダ コーンスープ	ご飯 みそ汁 魚のピカタ 春雨の酢の物	黒糖パン 肉団子スープ ちりめんサラダ	
お好み焼き	フルーツゼリー	ポップコーン	ロールケーキ	おにぎり	
22	23	24	25	26	27
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け	にゅうめん ポテトサラダ	カレーライス コールスロー わかめスープ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 千草和え	トースト マカロニチュー パインサラダ	
りんご寒天	お誕生日ケーキ	ホットケーキ	バナナケーキ	おにぎり	
29	30				
	味噌ラーメン 南瓜サラダ				
	アセロラゼリー				

栄養素 \ 日	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
エネルギー (kcal)	273	272	295	299	284	300	287	293	290	301
たんぱく質 (g)	17.7	11.9	10.3	20.9	12	12.2	15.7	11.8	15.2	13
カルシウム (mg)	63	70	52	109	39	67	40	104	66	102
鉄 (mg)	3.1	1.9	1.3	2.2	1.4	1.9	2.3	1.2	0.7	7.1
ビタミンC (mg)	23	14	15	13	18	15	22	25	15	24