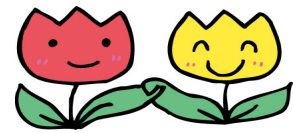


# 4月献立



線より下は3時のおやつで 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	
	にゅうめん ポテトサラダ アセロラゼリー	オムライス 大根サラダ わかめスープ じゃがもち	ご飯 みそ汁 魚のムニエル 南瓜サラダ シフォンケーキ	二色サンド 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり	
7	8	9	10	11	
ご飯 みそ汁 コロッケ コールスロー どら焼き	きつねうどん 卵入りサラダ りんご寒天	ハッシュドポーク フレンチサラダ スープ すいとん	ご飯 みそ汁 煮魚 酢の物 パインケーキ	ロールパン クリームシチュー パインサラダ おにぎり	
14	15	16	17	18	
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 ポパイサラダ お好み焼き	ミトリスパゲティ フルーツサラダ スープ みかんゼリー	ミックスピラフ つくね入りみそ汁 即席漬け わらびもち	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 白和え ロールケーキ	卵ドック ミネストローネ りんごサラダ おにぎり	
21	22	23	24	25	
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 千草和え パイン寒天	五目ラーメン ツナサラダ お誕生日ケーキ	中華丼 豆腐のスープ わかめサラダ 蒸しパン	ご飯 みそ汁 はんぺんの磯辺揚げ 春雨の酢の物 パウンドケーキ	トースト コーンクリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
28	29	30			
ご飯 みそ汁 シュウマイ 春雨サラダ ラスク	昭和の日	カレーライス 菜の花サラダ スープ マカロニきなこ			

栄養素 \ 日	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
エネルギー (kcal)	297	279	305	304	308	293	302	294	299	309
たんぱく質 (g)	8	13.1	14	20.2	14.5	16.2	13.7	13.1	10.3	11.2
カルシウム (mg)	70	58	57	80	101	64	39	105	103	102
鉄 (mg)	2.2	2.1	2	1.7	1.6	2.1	1.8	1.8	2.1	1.1
ビタミンC (mg)	20	17	26	13	27	11	15	24	12	25

