



4月献立



月

火

水

木

金

土

				1	
				黒糖パン ミトボールシユ マカニサダ おにぎり	
4	5	6	7	8	
ご飯 みそ汁 コロッケ ポパイサラダ チーズトースト	焼きそば 大根サラダ ニラ卵スープ パインゼリー	カレーライス コールスロー スープ マカロニきな粉	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え 蒸しパン	食パン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	
11	12	13	14	15	
ご飯 みそ汁 肉じゃが ごまサラダ ホットケーキ	にゅうめん ツナサラダ ぶどう寒天	三色丼 千草和え 野菜スープ 焼きうどん	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 酢の物 南瓜蒸しパン	バターロール クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
18	19	20	21	22	
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ サンドイッチ	味噌ラーメン 卵入りサラダ みかんゼリー	中華丼 おかか和え わかめスープ 粉ふきいも	ご飯 みそ汁 南部焼き 即席漬け パウンドケーキ	レーズンパン 肉団子スープ 白菜サラダ おにぎり・煮干し	
25	26	27	28	29	
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 胡麻和え ブリトースト	煮込みうどん ポテトサラダ りんご寒天	肉豆腐丼 甘酢漬け さつま汁 お好み焼き	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 フレンチサラダ キャロットケーキ	昭和の日	

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	/4	/5	/6	/7	/8	/18	/19	/20	/21	/22
エネルギー (kcal)	297	250	293	281	285	297	266	258	293	262
タンパク質 (g)	8.8	10.4	11.8	16	10.7	12	12	10.6	14.6	9.5
カルシウム (mg)	60	54	104	68	35	9.5	55	64	75	57
鉄 (mg)	2.3	1.2	1.2	1.7	0.5	2	1.5	1.1	1.9	1
ビタミンC (mg)	28	24	25	14	22	10	17	21	9	23

月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

線より下は3時の時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

