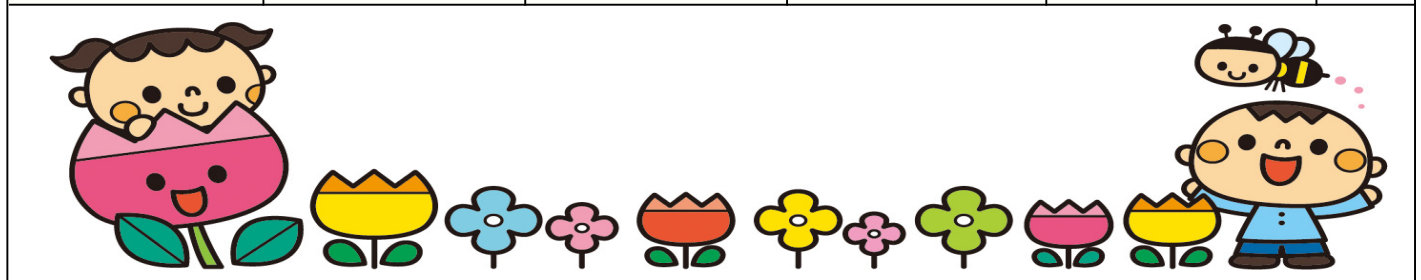




# 4月献立



月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	
ご飯 みそ汁 コロッケ おかか和え フレンチトースト	焼きそば 大根サラダ 卵スープ みかんゼリー	豚の生姜焼き丼 即席漬け きつねスープ ポップコーン	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 三色漬け ココア蒸しパン	食パン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	
10	11	12	13	14	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 お好み焼き	煮込みうどん ポテトサラダ フルーツヨーグルト	麻婆豆腐丼 三色酢の物 わかめスープ マカロニきなこ	ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 和風サラダ 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	
17	18	19	20	21	
ご飯 みそ汁 肉じゃが 胡麻酢和え どら焼き	ミートスパゲティ フレンチサラダ スープ りんご寒天	カレーライス コールスロー スープ ご飯せんべい	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え 南瓜蒸しパン	二色サンド 具沢山スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	
24	25	26	27	28	
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 酢の物 チーズトースト	にゅうめん 菜の花サラダ ぶどうゼリー	豚丼 甘酢漬け さつま汁 お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 魚のカレームニエル 春雨サラダ 黒糖蒸しパン	レーズンパン ミートボールシチュー ごまサラダ おにぎり	



<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	/3	/4	/5	/6	/7	/17	/18	/19	/20	/21
エネルギー ( )	324	250	281	262	284	298	273	293	270	303
タンパク質 ( )	9.4	10.4	11.1	12.9	10.9	10.5	11.8	11.8	14.2	8.9
カルシウム (mg)	59	54	54	44	38	84	52	104	62	45
鉄 (mg)	2.1	1.2	0.9	1.6	18.4	1.9	1.5	1.2	1.7	0.9
ビタミンC (mg)	21	24	13	5	32	31	16	25	11	31

