



4月献立

月 火 水 木 金 土

2	3	4	5	6	7
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ フレンチトースト	ミートソースパゲティ コーンサラダ スープ 豆乳ココアプリン	ひじきご飯 即席漬け けんちん汁 フライドポテト	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き フレンチサラダ 黒糖蒸しパン	バターロール パンプキンシチュー パインサラダ おにぎり	パン スープ
9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 甘酢漬け 焼きドーナツ	焼きそば 大根サラダ 卵スープ りんご寒天	ミックスピラフ 春雨サラダ 豚汁 ごはんせんべい	ご飯 みそ汁 コロケ スティック野菜 蒸しパン	レーズンパン ポトフ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
16	17	18	19	20	21
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 胡麻酢和え チーズトースト	煮込みうどん ポテトサラダ フルーツゼリー	カレーライス コールスロー スープ ホットケーキ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 小豆蒸しパン	食パン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
23	24	25	26	27	28
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え そばめし	五目ラーメン 卵入りサラダ オレンジ寒天	麻婆豆腐丼 酢の物 わかめスープ お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 南瓜カレー餡掛け ポパイサラダ 人参蒸しパン	黒糖パン 貝沢山スープ りんごサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ



<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	2	3	4	5	6	16	17	18	19	20	果物 (週の平均)
エネルギー ()	288	293	258	288	308	257	221	293	297	284	26
タンパク質 ()	14.7	13.2	7.2	16.6	14.5	15.4	9.6	11.8	14.7	10.4	0.4
カルシウム (mg)	62	81	119	47	102	97	49	104	64	102	6
鉄 (mg)	1.6	1.3	2.7	1.9	0.5	1.5	1	1.2	2	0.6	0.1
ビタミンC (mg)	12	22	12	9	25	15	13	25	15	33	15