

2024年 4月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	月	ミートソース	ツナサラダ	プリン	スープ	752	31.9	23.7	2.7
2	火	ご飯	コロッケ	スパサラダ	みそ汁	825	15.1	29.1	3.2
3	水	ご飯	焼き魚	茹で豚和え	みそ汁	832	31.8	34.1	3.6
4	木	チャーハン	サラダ	ナゲット	スープ	644	18.8	17.3	4.0
5	金	ご飯	ピーマン炒め	ニューバーガー	みそ汁	708	18.5	21.4	3.9
6	土	ご飯	麻婆豆腐	イカ唐	スープ	805	32.6	28.3	3.2
7	日								
8	月	ご飯	唐揚げ	ミニナポリ	スープ	765	27.7	17.3	2.9
9	火	玉子丼	ハム春雨和え	フルーツ	みそ汁	792	24.6	14.3	6.4
10	水	ご飯	豚柳川風	サラスパ和え	みそ汁	856	32.6	24.9	5.1
11	木	ご飯	豆腐ハンバーグ	肉じゃが	玉子スープ	708	25.8	15.9	3.1
12	金	ご飯	ポークソテー	厚揚げ煮	みそ汁	794	30.6	25.7	2.2
13	土								
14	日								
15	月	ご飯	魚味噌焼き	マカロニサラダ	みそ汁	795	28.9	24.1	3.8
16	火	焼きそば	胡麻和え	ソファール元気	みそ汁	505	22.8	8.9	6.5
17	水	カレーライス	ミニ唐	サラダ	スープ	892	27.6	31.1	4.0
18	木	ご飯	チキン焼き	竹輪きんぴら	みそ汁	680	29.8	11.5	4.4
19	金	パン	ウインナー	きゃべつ炒め	シチュー	556	17.7	27.7	2.9
20									
21									
22	月	ご飯	生姜焼き	ひじき煮	みそ汁	725	25.3	20.6	3.7
23	火	ご飯	餃子	ごぼうサラダ	みそ汁	782	19.3	20.6	4.9
24	水	ご飯	エビフライ	昆布煮	みそ汁	669	20.0	13.2	5.1
25	木	きつねうどん	青豆マヨ和え	フルーツ	ジョア	712	20.4	12.2	7.3
26	金	ふりかけご飯	醤油ラーメン	野菜炒め		985	31.9	13.4	9.3
27	土								
28	日								
29	月								
30	火	ご飯	イカバター焼き	シュウマイ	みそ汁	656	18.4	13.6	4.0
		平均				747	25.1	20.4	4.4



[ひとこと] 春野菜は、冬季期間中の体質をリセットしてくれます。苦みと香りで、貯まった老廃物を輩出しましょう。

令和6年 4月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	月					ご飯	焼魚(付け合わせ)	千切り大根煮	汁物
2	火					ご飯	肉豆腐	ひじき煮	汁物
3	水					かけうどん		磯辺揚げ	フルーツ
4	木					ご飯	かに玉	もやしのナムル	汁物
5	金	いなほ寿司				お花見御膳			
6	土	ハヤシライス		コールスローサラダ	お吸い物	ご飯	ハンバーグ(チーズソース)・ポテトフライ・キャベツのコンソメ煮・豆とコーンのオーロラソース和え		
7	日	ご飯	肉野菜炒め	卵豆腐	お吸い物	ご飯	天然ぶりの照り焼き・味付け花人参・キャベツと薄揚げの煮びたし・ふきの土佐煮・汁物		
8	月					ご飯	肉じゃが	竹輪と青菜の醤油炒め	汁物
9	火					ご飯	車麩の煮物	キャベツのおかか和え	汁物
10	水					炊き込みご飯	煮魚(付け合わせ)	胡瓜となめ茸の梅奴	汁物
11	木					ご飯	生姜焼き	煮っころがし	汁物
12	金					ご飯	筑前煮	菜花のおひたし	汁物
13	土	ご飯	豚の生姜焼き	春雨サラダ	お吸い物	ご飯	ほっくり南瓜コロッケ・茹でブロッコリー・茹でキャベツとうもろこしと豆のチリソース煮・スパゲッティサラダ		
14	日	親子丼		大根のサラダ	お吸い物	ご飯	さわらの南京焼き・大根のはりはり漬け五目厚焼玉子・おくらと長芋の和え物・汁物		
15	月					ご飯	がんも煮	もやしとしんじょう	汁物
16	火					ご飯	青椒肉絲	卵豆腐	汁物
17	水					ご飯	厚揚げの卵とじ	ごぼうサラダ	汁物
18	木					ご飯	南蛮漬け風焼魚	白和え	汁物
19	金					焼きそば		水菜とツナのサラダ	汁物
20	土	三色丼(そぼろ・ほうれん草・卵)		アボカドサラダ	お吸い物	ご飯	牛肉とアスパラの炒め物・マッシュポテト3色豆のツナマヨサラダ・汁物		
21	日	ご飯	エビチリ	スパサラダ	お吸い物	ご飯	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ・茹でブロッコリーマカロニのチーズクリーム・切干大根のハニーピクルス		
22	月					ご飯	ムニエル	ピーマンと竹輪のきんぴら	汁物
23	火					ご飯	チキンソテー	トマトのマリネ	汁物
24	水					ご飯	筑前煮	酢の物	汁物
25	木					ご飯	回鍋肉	中華サラダ	汁物
26	金					ご飯	鶏つくね	青のりじゃが	汁物
27	土	他人丼		ツナサラダ	お吸い物	ご飯	めぬけのクリーム煮・さつま芋の甘煮ひじきと大根のサラダ・汁物		
28	日	カレーライス		マカロニサラダ	お吸い物	ご飯	マーボー茄子・ビーフンきゅうりと中華くらげの和え物・汁物		
29	月	ご飯	八宝菜	ザーサイ豆腐	お吸い物	ナポリタン・ローメンチカツボール			スープ
30	火					ご飯	根菜の煮物	人参しりしり	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】

「四月一日」と書いて「わたぬき」という名字があるのを知っていますか？昔は寒い時期になると服に綿を入れていて、それを抜き取るのがだいたい4月1日ごろだったことから「わたぬき」と読むようになったそうです。暖かくなり過ごしやすくなる季節ですが、心身のバランスを崩さないように気を付けましょう。