

月間献立一覧表

平成30年4月1日～平成30年4月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

		4月 1日(日)		4月 2日(月)		4月 3日(火)		4月 4日(水)		4月 5日(木)		4月 6日(金)		4月 7日(土)		4月 8日(日)	
朝食		大豆と昆布の煮物 白菜の磯和え みそ汁(水菜・油揚げ)															
		136 kcal/8.5 g/5.5 g 14.4 g/1.5 g															
昼食		さわらのゆず器油焼き 鶏じゃが ^が いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ)															
		246 kcal/15.8 g/8.6 g 27.8 g/2.2 g															
夕食		豚肉の焼き肉炒め 炊き合わせ(絹揚げ・大根) 青菜としめじの白和え みそ汁(はんぺん・大根葉)															
		299 kcal/22.6 g/14.1 g 19.4 g/2.2 g															
朝食		大根とさつまいもの煮物 胡瓜の浅漬ゆず風味 みそ汁(白菜・小巻麩)		エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)		豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)		ふんわりオムレツ キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(さつまいも・いんげん)		さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)		ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁(法菜・玉子麩)		ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(南瓜・はんぺん)			
		66 kcal/3.7 g/1.1 g 11.0 g/1.5 g		195 kcal/6.9 g/10.7 g 17.7 g/1.8 g		91 kcal/7.5 g/1.9 g 12.5 g/1.5 g		151 kcal/9.0 g/7.4 g 12.8 g/1.7 g		177 kcal/10.0 g/10.1 g 10.6 g/1.3 g		100 kcal/6.4 g/3.6 g 13.2 g/1.6 g		135 kcal/7.4 g/4.9 g 16.9 g/1.6 g			
昼食		日本そば(-) 山菜と海老天そばの具 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物		豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつまいもの胡麻和え みそ汁(なめこ・大根)		ソーシトンカツ 若竹煮 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)		ポークシチュー ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え		煮込みハンバーグ ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋)		鯖の塩焼き 枝豆の卵の花 ポテトマカロニサラダ みそ汁(水菜・大根)		チキンカツの野菜あんかけ 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ)			
		412 kcal/19.6 g/8.7 g 64.9 g/4.5 g		265 kcal/17.3 g/10.4 g 25.8 g/2.4 g		283 kcal/14.6 g/12.7 g 28.9 g/3.2 g		239 kcal/12.3 g/8.1 g 31.0 g/2.0 g		242 kcal/13.5 g/7.8 g 31.2 g/2.7 g		289 kcal/17.1 g/15.3 g 17.9 g/2.3 g		269 kcal/13.2 g/11.1 g 31.1 g/2.1 g			
夕食		鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば キャベツの青じそ和え みそ汁(蒲鉾・ほうれん草)		オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物 中華スープ(なると・卵)		鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(さつまいも・ちくわ)		ロールキャベツトマトソース さつまいもと根菜の煮物 ポテトサラダ みそ汁(法菜・白玉麩)		厚揚げと大根煮のそぼろがけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え みそ汁(麩・大根葉)		豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とゆかりの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)		赤魚の煮付け 筑前煮 コールスローサラダ みそ汁(青梗菜・玉ねぎ)			
		281 kcal/18.1 g/11.3 g 26.9 g/2.5 g		226 kcal/14.3 g/8.9 g 21.6 g/2.3 g		305 kcal/15.8 g/15.0 g 27.1 g/2.2 g		276 kcal/11.9 g/10.4 g 30.4 g/3.0 g		237 kcal/17.3 g/9.6 g 20.8 g/2.2 g		270 kcal/11.6 g/11.0 g 30.7 g/3.2 g		246 kcal/14.6 g/11.9 g 20.7 g/2.0 g			

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

月間献立一覧表

平成30年4月1日～平成30年4月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)	4月15日(日)
朝食	さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(白菜・白玉麩)	大根のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ひじきの炒り煮 小松菜の浸し みそ汁(法菜・豆腐)	ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華らげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)
	92 kcal/6.0 g/2.2 g 13.3 g/1.6 g	152 kcal/5.1 g/8.7 g 9.8 g/1.6 g	111 kcal/6.3 g/5.0 g 12.2 g/1.6 g	125 kcal/4.9 g/5.4 g 15.1 g/1.8 g	114 kcal/7.2 g/3.9 g 13.6 g/1.5 g	139 kcal/9.5 g/5.5 g 13.8 g/1.5 g	94 kcal/4.9 g/2.8 g 13.4 g/2.3 g
昼食	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツと卵の炒め物 いんげんの胡麻和え みそ汁(里芋・蒲鉾)	照り焼き豆腐ハンバーグ 豚じゃがカレー風 きのこと竹輪のおろし和え すまし汁(錦糸・菜の花)	きのこご飯の具 タンドリーチキン ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	メパルの煮付け マカロニナポリタン ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ)	アスパラとチキンのカレー さつま芋のレモン煮 大根サラダ	エビ団子の中華旨煮 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩)	煮込みハンバーグ 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・コーン)
	332 kcal/16.4 g/17.8 g 26.1 g/2.2 g	288 kcal/12.5 g/11.5 g 33.5 g/2.7 g	367 kcal/21.9 g/18.7 g 29.6 g/2.7 g	266 kcal/14.5 g/9.0 g 25.9 g/2.3 g	326 kcal/7.9 g/16.1 g 37.9 g/1.7 g	235 kcal/14.9 g/9.5 g 24.1 g/2.9 g	274 kcal/13.3 g/13.6 g 26.5 g/2.8 g
夕食	鶏肉ソテーのトマトソース 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え みそ汁(キャベツ・人参)	アジの南蛮漬け 水菜と油揚げ煮浸し 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	エビ団子と野菜のクリーム煮 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ みそ汁(さつま芋・小巻麩)	鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル 中華スープ(白菜・人参)	さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(じゃが芋・椎茸)	トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え みそ汁(南瓜・かまぼこ)	すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます すまし汁(えのき・ほうれん草)
	269 kcal/17.3 g/11.9 g 23.0 g/2.3 g	266 kcal/16.2 g/11.2 g 25.8 g/2.5 g	290 kcal/9.5 g/10.9 g 39.1 g/2.8 g	244 kcal/13.7 g/12.8 g 20.3 g/1.8 g	217 kcal/15.1 g/8.3 g 21.2 g/2.1 g	325 kcal/16.6 g/14.6 g 32.1 g/2.5 g	277 kcal/14.5 g/15.1 g 20.5 g/2.0 g
朝食	ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	竹の子のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁(なめこ・大根)	鯖の醤油漬焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	スクランブルエッグ 白菜の磯和え みそ汁(蒲鉾・もやし)	さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁(青梗菜・豆腐)
	126 kcal/6.7 g/1.9 g 22.5 g/1.5 g	154 kcal/5.6 g/7.8 g 16.4 g/1.4 g	116 kcal/4.4 g/3.6 g 17.9 g/1.5 g	147 kcal/12.9 g/7.2 g 7.9 g/1.4 g	158 kcal/4.3 g/7.9 g 15.7 g/1.6 g	134 kcal/9.5 g/6.4 g 9.5 g/1.9 g	87 kcal/5.1 g/2.6 g 11.9 g/1.5 g
昼食	ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・小巻麩)	五目チラシずしの具(えびと菜の花) ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸)	さばのしょうが煮 ひじきと大豆の煮物 キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(蒲鉾・ほうれん草)	うどん 南蛮うどんの具(豚肉) 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物	ツナとエビの卵焼き 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・白玉麩)	ロールキャベツマトソース さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根)	鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花)
	215 kcal/4.4 g/10.8 g 26.2 g/1.8 g	314 kcal/22.5 g/13.0 g 28.3 g/3.0 g	274 kcal/19.9 g/12.5 g 21.5 g/2.2 g	399 kcal/16.2 g/10.6 g 57.9 g/4.2 g	244 kcal/14.7 g/10.0 g 24.4 g/2.4 g	268 kcal/11.1 g/9.1 g 32.4 g/3.0 g	272 kcal/15.6 g/14.5 g 20.6 g/2.1 g
夕食	豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 ポテトマカロニサラダ みそ汁(大根・菜)	鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え みそ汁(えのき・わかめ)	煮込みハンバーグ 若竹煮 春雨の中華和え コンソメスープ(白菜・ベーコン)	肉団子と茄子の甘酢炒め ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え みそ汁(大根葉・高野豆腐)	さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え みそ汁(白菜・さつま揚げ)	白身の唐揚げ野菜中華あん ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え 中華スープ(ほうれん草・えのき)	ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え みそ汁(さつま芋・油揚げ)
	327 kcal/17.3 g/15.9 g 25.5 g/2.6 g	269 kcal/14.1 g/15.3 g 19.8 g/2.4 g	251 kcal/14.6 g/9.3 g 28.3 g/3.3 g	246 kcal/11.4 g/10.7 g 28.1 g/2.5 g	273 kcal/16.8 g/8.9 g 32.2 g/2.8 g	283 kcal/19.4 g/13.4 g 23.9 g/2.6 g	343 kcal/17.1 g/15.9 g 33.3 g/3.0 g

月間献立一覧表

平成30年4月1日～平成30年4月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	4月 23日(月)	4月 24日(火)	4月 25日(水)	4月 26日(木)	4月 27日(金)	4月 28日(土)	4月 29日(日)
朝食	揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉子麩)	高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 エビシューマイ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ふんわりオムレツ 春雨中華和え(惣菜) みそ汁(なめこ・大根)
	136 kcal/4.6 g/7.4 g 15.3 g/2.2 g	116 kcal/8.2 g/4.7 g 11.2 g/1.7 g	68 kcal/3.9 g/1.0 g 11.5 g/1.6 g	102 kcal/7.7 g/3.5 g 11.0 g/1.5 g	162 kcal/5.7 g/9.1 g 14.8 g/1.8 g	142 kcal/7.5 g/6.0 g 14.6 g/1.5 g	143 kcal/5.6 g/6.8 g 15.4 g/2.2 g
昼食	ドライカレー 豚じゃが 水菜と大根の和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐)	チキン南蛮風 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(南瓜・白玉麩)	鶏の照り焼き 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ツナとごぼうの炊き込みご飯の具 オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	おろしハンバーグ 南瓜の煮物 コールスローサラダ みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	トンカツ卵とじ煮 切干大根の煮物 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ)
	285 kcal/14.1 g/12.8 g 28.5 g/3.5 g	306 kcal/16.0 g/15.6 g 27.7 g/2.3 g	309 kcal/16.7 g/17.1 g 22.2 g/2.1 g	321 kcal/19.7 g/11.7 g 34.2 g/2.5 g	292 kcal/17.2 g/12.3 g 29.0 g/2.7 g	272 kcal/12.2 g/11.8 g 30.3 g/2.8 g	305 kcal/16.2 g/14.8 g 27.0 g/2.5 g
夕食	エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 紅白なます みそ汁(里芋・さつま揚げ)	さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	豚肉の焼き肉炒め 炊き合わせ(絹揚げ・大根) 青菜としめじの白和え みそ汁(玉葱・大根)	ロールキャベツクリーム煮 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ コンソメスープ(プロ・人参)	豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(白玉麩・大根菜)	ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物 中華スープ(なると・錦糸)	海老団子の中華旨煮 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩)
	280 kcal/9.9 g/10.5 g 37.5 g/2.2 g	254 kcal/15.8 g/10.8 g 20.4 g/2.1 g	288 kcal/20.5 g/13.9 g 19.3 g/2.1 g	290 kcal/12.2 g/13.0 g 28.8 g/2.9 g	276 kcal/18.7 g/10.8 g 25.9 g/2.6 g	256 kcal/7.5 g/15.8 g 21.0 g/1.8 g	225 kcal/14.1 g/8.7 g 24.5 g/3.0 g
4月 30日(月)							
朝食	おでん風煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)						
	105 kcal/5.3 g/2.4 g 16.6 g/1.7 g						
昼食	絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイ 青菜としめじの白和え みそ汁(白玉麩・大根菜)						
	234 kcal/18.2 g/8.0 g 22.6 g/1.9 g						
夕食	タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁(蒲鉾・もやし)						
	284 kcal/19.0 g/14.0 g 20.7 g/2.2 g						