

2025年 4月 献立表



日	月	火	水	木	金	土	
		1日	2日	3日	4日		
		ごはん みそ汁 赤魚の竜田揚げ おろしソースがけ 高野豆腐の煮物 きゅうりともやしの梅肉和え	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 ジャーマンポテト りんごゼリー	ごはん みそ汁 なすとひき肉の炒め物 切干大根の炒り煮 白菜の磯和え	ごはん みそ汁 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 こまつなのわさび和え		
7日		えねるぎー 660 kcal たんぱく質 33.6 g I栄養 脂質 20.2 g 食塩 3.4 g	えねるぎー 628 kcal たんぱく質 32.5 g I栄養 脂質 10.1 g 食塩 2.6 g	えねるぎー 616 kcal たんぱく質 22.6 g I栄養 脂質 22.0 g 食塩 2.9 g	えねるぎー 623 kcal たんぱく質 26.8 g I栄養 脂質 14.7 g 食塩 3.7 g		
		8日	9日	10日	11日		
		ごはん みそ汁 チキンソテー 野菜のスープ煮 さつまいもサラダ	ゆかりごはん にらたまみそしる 厚揚げの甘酢炒め ほうれん草の煮浸し スパゲティーサラダ	ごはん 春雨スープ 青椒肉絲 里芋のかに風味あんかけ こまつなのナムル	ごはん みそ汁 きれいのミートソースがけ きんぴらごぼう きゅうりと甘酢しょうが	ポークカレー こまつなのスープ カリフラワーサラダ フルーツ(パイン)	
14日	えねるぎー 649 kcal たんぱく質 32.4 g I栄養 脂質 16.4 g 食塩 3.1 g	えねるぎー 592 kcal たんぱく質 21.2 g I栄養 脂質 16.2 g 食塩 3.1 g	えねるぎー 584 kcal たんぱく質 28 g I栄養 脂質 14.2 g 食塩 2.7 g	えねるぎー 636 kcal たんぱく質 24.2 g I栄養 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g	えねるぎー 672 kcal たんぱく質 21.2 g I栄養 脂質 19.3 g 食塩 4.1 g		
		15日	16日	17日	18日		
		ごはん みそ汁 よだれ鶏 春巻き こまつなの梅浸し	ごはん みそ汁 鮭のムニエル きくらげと野菜の炒め物 ポテトサラダ	鶏肉のうま塩パスタ オニオンスープ ほうれん草のからし和え フルーツ(もも)	ごはん みそ汁 鱈の南蛮漬け ごもくたまごや 五目玉子焼き きゅうりのおかか和え	4色ちらし すまし汁 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え	
21日	えねるぎー 600 kcal たんぱく質 33.2 g I栄養 脂質 16.2 g 食塩 3.2 g	えねるぎー 593 kcal たんぱく質 25.8 g I栄養 脂質 17.9 g 食塩 2.9 g	えねるぎー 591 kcal たんぱく質 27.6 g I栄養 脂質 17.0 g 食塩 2.9 g	えねるぎー 602 kcal たんぱく質 30.2 g I栄養 脂質 18.4 g 食塩 3.0 g	えねるぎー 660 kcal たんぱく質 32.1 g I栄養 脂質 19.6 g 食塩 3.3 g		
		22日	23日	24日	25日		
		まぜませごはん みそ汁 ひじきの煮物 なめこのおろし和え	ごはん みそ汁 豚肉と春雨のピリ辛炒め 水ぎょうざ わかめサラダ	ごはん みそ汁 さばの酢じめ焼き チンゲン菜ときのこのソテー 玉葱サラダ	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 なすの揚げ出し フルーツ(みかん)	ごはん わかめスープ ゆーりんちー 油淋鶏 大根の煮物 たたききゅうり	
28日	えねるぎー 588 kcal たんぱく質 21.2 g I栄養 脂質 18.8 g 食塩 3.3 g	えねるぎー 633 kcal たんぱく質 22.6 g I栄養 脂質 19.3 g 食塩 3.9 g	えねるぎー 622 kcal たんぱく質 26.7 g I栄養 脂質 25.7 g 食塩 3.0 g	えねるぎー 638 kcal たんぱく質 21.4 g I栄養 脂質 22.1 g 食塩 2.8 g	えねるぎー 615 kcal たんぱく質 27.7 g I栄養 脂質 16.6 g 食塩 3.2 g		
		29日	30日				
	ロールパン コンソメスープ ほきのマスタード焼き コロッケ コールスローサラダ	しょうわのひ 	ごはん みそ汁 ハンバーグ さつまいもの甘煮 豆腐サラダ				
28日	えねるぎー 587 kcal たんぱく質 25.9 g I栄養 脂質 30.6 g 食塩 3.9 g		えねるぎー 643 kcal たんぱく質 23.5 g I栄養 脂質 17.1 g 食塩 3.9 g				

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合がありますのでご了承(りようしょう)ください。