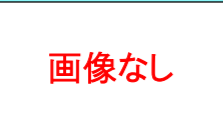






4月献立一覧



朝食												
4月1日(月)	 <p>ひよこ豆のカレー仕立て (チャナマサラ)</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>あみの甘露煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>121.3kcal</td> <td>21.2g</td> <td>4.0g</td> <td>15.4g</td> <td>574.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	121.3kcal	21.2g	4.0g	15.4g	574.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
121.3kcal	21.2g	4.0g	15.4g	574.4mg	1.8g							
パン・牛乳												

昼食												
4月1日(月)	 <p>豚バラ西京焼き風</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>里芋の含め煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜の和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>304.kcal</td> <td>9.0g</td> <td>23.0g</td> <td>12.2g</td> <td>288.4mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	304.kcal	9.0g	23.0g	12.2g	288.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
304.kcal	9.0g	23.0g	12.2g	288.4mg	0.8g							
ご飯												

夕食												
4月1日(月)	 <p>めばる袖庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>のっぺい煮</p> <p>(1人前) 56g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>123.8kcal</td> <td>12.4g</td> <td>3.0g</td> <td>11.1g</td> <td>419.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	123.8kcal	12.4g	3.0g	11.1g	419.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
123.8kcal	12.4g	3.0g	11.1g	419.4mg	1.1g							
ご飯												

4月2日(火)	 <p>豆腐の肉味噌餡包み</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜の土佐和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>147.3kcal</td> <td>5.7g</td> <td>7.0g</td> <td>15.7g</td> <td>633.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	147.3kcal	5.7g	7.0g	15.7g	633.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
147.3kcal	5.7g	7.0g	15.7g	633.0mg	1.6g							
ご飯・牛乳・インゲン												

4月2日(火)	 <p>ほっけのんにく醤油</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 48g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>彩りひじき</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>123.1kcal</td> <td>11.0g</td> <td>2.3g</td> <td>14.4g</td> <td>546.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	123.1kcal	11.0g	2.3g	14.4g	546.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
123.1kcal	11.0g	2.3g	14.4g	546.1mg	1.4g							
ご飯												

4月2日(火)	 <p>甘酢さっぱりたれづけ唐揚げ (アセロラピューレ)</p> <p>(1人前) 84g 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>茄子の彩り中華ドレッシング</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>だし入り玉子焼き</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>252.1kcal</td> <td>10.7g</td> <td>14.0g</td> <td>20.8g</td> <td>646.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	252.1kcal	10.7g	14.0g	20.8g	646.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
252.1kcal	10.7g	14.0g	20.8g	646.3mg	1.6g							
ご飯・ブロッコリー												

4月3日(水)	 <p>トマトオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ほうれん草の海苔和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>103.5kcal</td> <td>5.4g</td> <td>3.8g</td> <td>11.9g</td> <td>490.2mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	103.5kcal	5.4g	3.8g	11.9g	490.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
103.5kcal	5.4g	3.8g	11.9g	490.2mg	1.3g							
パン・牛乳												

4月3日(水)	 <p>味噌焼きポーク</p> <p>(1人前) 67g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ベーコンとブロッコリーの ガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>平春雨と木耳のオイスター炒め</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>268.5kcal</td> <td>15.4kcal</td> <td>16.8kcal</td> <td>14.7kcal</td> <td>656.1kcal</td> <td>1.6kcal</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	268.5kcal	15.4kcal	16.8kcal	14.7kcal	656.1kcal
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
268.5kcal	15.4kcal	16.8kcal	14.7kcal	656.1kcal	1.6kcal							
ご飯												

4月3日(水)	 <p>イワシ生姜煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>コールスローサラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>かぼちゃいとこ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>184.3kcal</td> <td>10.3g</td> <td>6.5g</td> <td>26.1g</td> <td>553.5mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	184.3kcal	10.3g	6.5g	26.1g	553.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
184.3kcal	10.3g	6.5g	26.1g	553.5mg	1.4g							
ご飯												

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。






4月献立一覧





朝食												
4月4日(木)	 <p>竹輪の炒め煮</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>うぐいす豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>124.8kcal</td> <td>5.8g</td> <td>2.1g</td> <td>20.3g</td> <td>480.5mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	124.8kcal	5.8g	2.1g	20.3g	480.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
124.8kcal	5.8g	2.1g	20.3g	480.5mg	1.2g							

昼食												
	 <p>長メヌケ柚子こしょう風味焼き</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>金平ごぼう</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>149.kcal</td> <td>14.5g</td> <td>4.0g</td> <td>13.4g</td> <td>726.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	149.kcal	14.5g	4.0g	13.4g	726.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
149.kcal	14.5g	4.0g	13.4g	726.4mg	1.8g							

夕食												
	 <p>豚丼</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>さつまいの甘煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>3色ナムル</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>200.5kcal</td> <td>8.6g</td> <td>4.6g</td> <td>29.7g</td> <td>770.0mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	200.5kcal	8.6g	4.6g	29.7g	770.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
200.5kcal	8.6g	4.6g	29.7g	770.0mg	2.0g							

4月5日(金)	 <p>チキンフリッター</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>マカロニと野菜のサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>春雨の梅酢和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>219.kcal</td> <td>9.1g</td> <td>13.9g</td> <td>16.4g</td> <td>432.3mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・スナックえんどう・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	219.kcal	9.1g	13.9g	16.4g	432.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
219.kcal	9.1g	13.9g	16.4g	432.3mg	1.1g							

	 <p>マス旨塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>さつま揚げと切昆布の煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>ほうれん草のおろし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>98.5kcal</td> <td>14.4g</td> <td>1.9g</td> <td>6.8g</td> <td>845.9mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	98.5kcal	14.4g	1.9g	6.8g	845.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
98.5kcal	14.4g	1.9g	6.8g	845.9mg	2.1g							

	 <p>麻婆春雨</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>冬瓜の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きゅうりと中華くらげの和え物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>137.2kcal</td> <td>5.8g</td> <td>3.3g</td> <td>22.3g</td> <td>758.3mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	137.2kcal	5.8g	3.3g	22.3g	758.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
137.2kcal	5.8g	3.3g	22.3g	758.3mg	1.9g							

4月6日(土)	 <p>白身魚と野菜の煮物</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>いんげんの和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>96.9kcal</td> <td>6.7g</td> <td>1.5g</td> <td>15.3g</td> <td>507.5mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	96.9kcal	6.7g	1.5g	15.3g	507.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
96.9kcal	6.7g	1.5g	15.3g	507.5mg	1.3g							

	 <p>鶏肉とごぼうの旨煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>菜の花の豆乳あん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜のお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>186.9kcal</td> <td>12.6g</td> <td>9.0g</td> <td>13.1g</td> <td>549.2mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	186.9kcal	12.6g	9.0g	13.1g	549.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
186.9kcal	12.6g	9.0g	13.1g	549.2mg	1.5g							

	 <p>さばみりん干し焼(すりごま入り)</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>210.1kcal</td> <td>9.8g</td> <td>13.4g</td> <td>11.0g</td> <td>370.8mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	210.1kcal	9.8g	13.4g	11.0g	370.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
210.1kcal	9.8g	13.4g	11.0g	370.8mg	1.0g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



4月献立一覧



朝食	
4月7日(日)	 <p>薄切りソーセージ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ソーセージの付け合わせ</p> <p>デリカナポリタン</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 湯煎 約17分</p>
	 <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>214.3kcal 9.1g 12.8g 14.7g 654.6mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・ケチャップ</p>

昼食	
	 <p>厚揚げとベーコンのクリーム煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>画像なし</p> <p>焼餃子</p> <p>(1人前) 34g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>150.4kcal 6.3g 7.1g 16.7g 737.8mg 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>




夕食	
	 <p>肉団子</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>肉団子の付け合わせ</p> <p>デミソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>豆こんぶ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>222.3kcal 13.1g 10.8g 19.2g 717.9mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

4月8日(月)	<p>画像なし</p> <p>はんぺんチーズのせ焼</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ポテトサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>96.kcal 4.4g 3.5g 11.9g 466.5mg 1.2g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>

花まつり




あさりめしの素	湯煎約15分	25g
青ねぎ	そのまま使用	4g
豆腐だんご	湯煎約15分	60g
菜の花のおひたし	流水解凍	50g
桜ロールケーキ	冷蔵解凍	13g

主食とおススメ食材 **ご飯**

	 <p>ホッケー夜干し焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>竹輪と人参と大根の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>茄子のポン酢和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>191.5kcal 11.3g 11.4g 10.6g 729.2mg 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

4月9日(火)	 <p>高野豆腐の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>角切昆布</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>110.8kcal 6.9g 3.6g 13.2g 715.2mg 3.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	 <p>赤魚の粕漬焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>里芋のそぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 冷蔵解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>122.5kcal 10.4g 3.3g 12.5g 712.9mg 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>豚角煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>うまい菜のわさび和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>おかず豆</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>343.kcal 13.6g 25.9g 16.1g 645.8mg 21.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



4月献立一覧





朝食	
4月10日(水)	 <p>あおさ揚げの昆布仕立てあん</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花の白和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>子持ち木耳</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 135.4kcal たんぱく質 6.5g 脂質 6.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 578.8mg 食塩相当量 1.5g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	

昼食	
4月10日(水)	 <p>焼きそば</p> <p>(1人前) 200g 調理方法 湯煎 約17分</p>
	 <p>カリフラワーのポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 366.8kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.6g 炭水化物 60.2g ナトリウム 301.8mg 食塩相当量 3.6g</p>
主食とおススメ食材 -	

夕食	
4月10日(水)	 <p>ニシン塩焼き</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぼちの鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根葉のじゃこ炒め</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 182.9kcal たんぱく質 13.5g 脂質 11.1g 炭水化物 7.1g ナトリウム 614.4mg 食塩相当量 1.6g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	

4月11日(木)	 <p>半熟風プレーンオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>シーフレッシュサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 105.9kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.7g 炭水化物 10.1g ナトリウム 534.6mg 食塩相当量 1.4g</p>
	主食とおススメ食材 パン・牛乳・スナッペン・ケチャップ

4月11日(木)	 <p>あじの和風バターソース</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>つみれの付け合わせ</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 143kcal たんぱく質 14.7g 脂質 5.3g 炭水化物 10.4g ナトリウム 714.4mg 食塩相当量 1.8g</p>
	主食とおススメ食材 ご飯

4月11日(木)	 <p>鶏の照焼きスライス</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花のからし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>おさつの甘露煮</p> <p>(1人前) 31g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 235.5kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 853.3mg 食塩相当量 2.2g</p>
	主食とおススメ食材 ご飯

4月12日(金)	 <p>魚肉ソーセージと野菜の炒め物</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいもバター風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 119.6kcal たんぱく質 7.6g 脂質 4.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 572.9mg 食塩相当量 1.5g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	

4月12日(金)	 <p>肉焼売</p> <p>(1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>金時人参入りなます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 243.1kcal たんぱく質 9.0g 脂質 9.7g 炭水化物 15.8g ナトリウム 579.7mg 食塩相当量 1.5g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・醤油	

4月12日(金)	 <p>さばの赤味噌煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>小さなお好み焼</p> <p>(1人前) 36g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 261.8kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.7g 炭水化物 14.4g ナトリウム 790.6mg 食塩相当量 2.0g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



4月献立一覧



朝食	
	和風炒り豆腐包み焼き (たれ付き) (1人前) 80g 調理方法 湯煎 約20分
	おくらひじきクコの実和え (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
	のり佃煮 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 139.1kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.1g 炭水化物 15.6g ナトリウム 694.0mg 食塩相当量 1.8g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳




	枝豆のふわふわ豆腐 (1人前) 50g 調理方法 自然解凍
	ふわふわ豆腐の 付け合わせ かつお風味あん (1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分
	かぼちゃ煮 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分
	春雨の梅酢和え (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 144.8kcal たんぱく質 5.1g 脂質 6.7g 炭水化物 16.6g ナトリウム 797.5mg 食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳



	豆のトマトソース煮込み (1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分
	キャベツと人参のサラダ (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	あみの甘露煮 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 151.4kcal たんぱく質 20.4g 脂質 5.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 627.2mg 食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	パン・牛乳

昼食	
	ブリの甘酢あんかけ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	カニ風味サラダ (1人前) 60g 調理方法 流水解凍
	切干大根 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 226.kcal たんぱく質 10.0g 脂質 12.3g 炭水化物 18.2g ナトリウム 662.6mg 食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯

	味噌焼きチキン (1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分
	根菜のごった煮 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	小松菜のからし和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 192.1kcal たんぱく質 13.6g 脂質 9.9g 炭水化物 12.6g ナトリウム 658.0mg 食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯

	黄金かれいおろし煮 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	竹輪とほうれん草の煮物 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	きゅうりと中華くらげの和え物 (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 146.4kcal たんぱく質 14.5g 脂質 3.0g 炭水化物 15.2g ナトリウム 884.7mg 食塩相当量 2.2g
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	ビーフシチュー (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分
	セロリと野菜のピクルス (1人前) 48g 調理方法 流水解凍
	油揚げとザーサイの煮物 (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 207.1kcal たんぱく質 5.8g 脂質 10.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 1125.9mg 食塩相当量 4.2g
主食とおススメ食材	ご飯

	タラフライ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	ぜんまい煮 (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
	春菊のピーナッツ和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 161.9kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.9g 炭水化物 8.8g ナトリウム 554.1mg 食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯




	中華旨煮 (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分
	ベーコンとブロッコリーの ガーリック和え (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	れんこんきんぴら (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 144.kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.7g 炭水化物 17.8g ナトリウム 1127.7mg 食塩相当量 2.9g
主食とおススメ食材	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。






4月献立一覧



朝食	
4月16日(火)	 <p>カニかま入 かに風味さつま揚げ昆布仕立</p> <p>(1人前) 47g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>75.6kcal 4.2g 1.7g 10.9g 526.7mg 1.3g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

昼食	
	 <p>ポークチャップ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいもの味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>285.6kcal 6.7g 16.7g 25.9g 748.0mg 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
	 <p>あじの照り焼き</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ごま豆腐</p> <p>(1人前) 32g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>179.7kcal 16.0g 5.2g 16.0g 531.6mg 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>




4月17日(水)	 <p>厚揚げのおかか煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>白花豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>156.kcal 6.0g 6.3g 19.2g 327.3mg 0.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	 <p>イワシ梅煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>画像なし</p> <p>春巻き</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>148.6kcal 9.6g 4.6g 23.5g 638.9mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>鶏唐揚げ甘酢あん</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぼちやいとこ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>わさび昆布</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>232.6kcal 6.4g 9.0g 30.1g 908.2mg 2.3g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

4月18日(木)	 <p>皮なしウインナー</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ソーセージの付け合わせ</p> <p>ペンネホワイトソース和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分</p>
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ツナマヨコーン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>198.9kcal 10.7g 11.8g 12.9g 530.3mg 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ</p>

	 <p>けんちんうどん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>けんちんうどんの付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま 使用</p>
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>92.3kcal 6.0g 4.8g 7.2g 547.1mg 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 うどん・うどんつゆ</p>

	 <p>さわらチーズカレー衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根のそぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>205.6kcal 11.6g 12.7g 10.2g 621.7mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。






4月献立一覧



朝食						
4月19日(金)		アンサンブルエッグ				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約15分		
		彩り野菜のピクルス				
	(1人前)	48 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
	ほうれん草の海苔和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		143.5kcal	5.3g	5.8g	17.2g	396.2mg 1.0g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳・スナッペンどう				

昼食						
		さばの照り焼き				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ブロッコリーの大豆そぼろ炒め				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし		もずく三杯酢				
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		173.3kcal	13.6g	11.3g	5.1g	308.0mg 0.8g
主食とおススメ食材		ご飯				

夕食						
		豚肉とにんにくの芽の炒め物				
	(1人前)	86 g	調理方法	湯煎 約10分		
		茄子のみょうが煮				
	(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
	ささがきごぼうサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		278.8kcal	9.6g	21.6g	83.5g	554.9mg 1.4g
主食とおススメ食材		ご飯				

4月20日(土)		ニシン蒲焼				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		小松菜と油揚げのお浸し				
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	小さなお好み焼					
(1人前)	36 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		242.7kcal	18.0g	11.1g	13.3g	648.3mg 1.7g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

		チキンのハーブ焼き				
	(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分		
		じゃがいものポトフ				
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	てっぱい (酢味噌和え)					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		261.1kcal	20.4g	15.0g	9.0g	738.1mg 1.9g
主食とおススメ食材		ご飯				

		豆腐入りハンバーグ				
	(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分		
		3色ナムル				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	大根のごま煮					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		205.3kcal	9.0g	9.6g	21.6g	525.2mg 1.4g
主食とおススメ食材		ご飯				

4月21日(日)		南瓜の織部寄せ				
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		菜の花の豆乳あん				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	椎茸佃煮					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		127.9kcal	7.4g	5.1g	10.0g	463.1mg 1.2g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

		長メヌケ塩焼き				
	(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分		
		ちくぜん煮				
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	おからサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		193.4kcal	19.6g	6.8g	12.6g	864.0mg 1.5g
主食とおススメ食材		ご飯				

		カマンベールチーズコロッケ				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		かぶのクリーム煮				
	(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約10分		
	コールスローサラダ					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		201.4kcal	3.8g	12.5g	22.7g	627.8mg 1.6g
主食とおススメ食材		ご飯				

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



4月献立一覧



朝食	
	スクランブルエッグ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	切干大根ともやしの甘酢和え(ナムル風) (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約15分
	れんこんきんぴら (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 162.kcal たんぱく質 4.0g 脂質 11.2g 炭水化物 11.4g ナトリウム 407.7mg 食塩相当量 1.0g
主食とおススメ食材	パン・牛乳・インゲン・ケチャップ

昼食	
	麻婆茄子 (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分
	高野豆腐の田舎煮 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	わかめと胡瓜の酢の物(しらす入り) (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 200.kcal たんぱく質 5.8g 脂質 12.1g 炭水化物 15.5g ナトリウム 740.0mg 食塩相当量 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	白菜と厚揚げの和風煮 (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約15分
	野菜とベーコンの炒め物 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	南瓜とさつまいもと栗のサラダ (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 167.6kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.8g 炭水化物 19.9g ナトリウム 718.2mg 食塩相当量 1.8g
主食とおススメ食材	ご飯

	鶏肉つくね(てりやき味) (1人前) 75g 調理方法 湯煎 約10分
	キャベツとコーンのおかか和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	角切昆布 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 144.2kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.0g 炭水化物 17.8g ナトリウム 918.6mg 食塩相当量 2.3g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	豚肉と春雨の煮物 (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分
	ぜんまいの白和え (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	大根葉のじゃこ炒め (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 166.kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.8g 炭水化物 14.8g ナトリウム 689.1mg 食塩相当量 1.8g
主食とおススメ食材	ご飯

	たらムニエル (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	かに風味つみれ (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
	つみれの付け合わせ
	かつお風味あん (1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分
	小松菜のからし和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 119.7kcal たんぱく質 10.8g 脂質 4.5g 炭水化物 8.3g ナトリウム 669.7mg 食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯

	絹厚揚げと刻み昆布の煮物 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	春菊のピーナッツ和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	小さなお好み焼 (1人前) 36g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 136.7kcal たんぱく質 8.6g 脂質 2.8g 炭水化物 14.0g ナトリウム 751.9mg 食塩相当量 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	さわらハーブ衣焼き (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	南瓜サラダ (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	きのこさっと煮 (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 247.1kcal たんぱく質 10.0g 脂質 14.3g 炭水化物 19.4g ナトリウム 452.2mg 食塩相当量 1.1g
主食とおススメ食材	ご飯

	肉団子の酢豚風 (1人前) 110g 調理方法 湯煎 約10分
	うの花 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分
	湯葉入りチンゲン菜 (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー 212.4kcal たんぱく質 6.1g 脂質 10.4g 炭水化物 24.4g ナトリウム 698.7mg 食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



4月献立一覧



朝食												
4月25日(木)	 <p>チーズソースオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>マカロニと3種野菜のトマト仕立て</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約12分</p>											
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>174.5kcal</td> <td>9.6g</td> <td>10.9g</td> <td>9.8g</td> <td>255.9mg</td> <td>0.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	174.5kcal	9.6g	10.9g	9.8g	255.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
174.5kcal	9.6g	10.9g	9.8g	255.9mg	0.7g							

昼食												
	 <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>144.8kcal</td> <td>13.6g</td> <td>4.6g</td> <td>12.1g</td> <td>617.2mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	144.8kcal	13.6g	4.6g	12.1g	617.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
144.8kcal	13.6g	4.6g	12.1g	617.2mg	1.6g							

夕食												
	 <p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃが芋の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おくら磯わさび風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>226.4kcal</td> <td>11.2g</td> <td>2.8g</td> <td>11.9g</td> <td>713.9mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	226.4kcal	11.2g	2.8g	11.9g	713.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
226.4kcal	11.2g	2.8g	11.9g	713.9mg	1.8g							

4月26日(金)	 <p>かにのふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>あみの甘露煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>149.8kcal</td> <td>20.2g</td> <td>7.8g</td> <td>14.8g</td> <td>829.3mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	149.8kcal	20.2g	7.8g	14.8g	829.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
149.8kcal	20.2g	7.8g	14.8g	829.3mg	2.1g							

	 <p>メバル照り焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>新商品</p> <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>166.4kcal</td> <td>36.4g</td> <td>11.5g</td> <td>12.9g</td> <td>428.9mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	166.4kcal	36.4g	11.5g	12.9g	428.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
166.4kcal	36.4g	11.5g	12.9g	428.9mg	1.1g							

	 <p>焼き鳥</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>カリフラワーのポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花のお浸し</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>202.5kcal</td> <td>14.0g</td> <td>11.6g</td> <td>8.3g</td> <td>549.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・スナックえんどう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	202.5kcal	14.0g	11.6g	8.3g	549.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
202.5kcal	14.0g	11.6g	8.3g	549.1mg	1.4g							

4月27日(土)	 <p>鶏そぼろ信田</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>138.4kcal</td> <td>10.1g</td> <td>5.8g</td> <td>11.0g</td> <td>581.4mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	138.4kcal	10.1g	5.8g	11.0g	581.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
138.4kcal	10.1g	5.8g	11.0g	581.4mg	1.5g							

	 <p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ワカメと大根のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>279.8kcal</td> <td>6.6g</td> <td>19.4g</td> <td>19.6g</td> <td>810.4mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	279.8kcal	6.6g	19.4g	19.6g	810.4mg	2.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
279.8kcal	6.6g	19.4g	19.6g	810.4mg	2.1g							

	 <p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>118.9kcal</td> <td>7.9g</td> <td>3.8g</td> <td>13.1g</td> <td>463.2mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	118.9kcal	7.9g	3.8g	13.1g	463.2mg	1.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
118.9kcal	7.9g	3.8g	13.1g	463.2mg	1.1g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



4月献立一覧



		朝食					
4月28日(日)		ツナ & マヨオムレツ					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		チンゲンサイのクリーム煮					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約15分		
		のり佃煮					
		(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		152.5kcal	7.1g	8.4g	11.1g	625.6mg	1.6g
	主食とおススメ食材	パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ					
4月29日(月) 昭和の日		ミートボール (柚子おろし)					
		(1人前)	72 g	調理方法	湯煎 約10分		
		彩りひじき					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
		キャベツとコーンのおかか和え					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		148.1kcal	9.1g	6.0g	14.7g	570.2mg	1.4g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					
4月30日(火)	画像なし	サラダステーキ					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		いか団子の煮物					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		栗豆					
		(1人前)	24 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		139.3kcal	8.4g	3.0g	19.6g	428.6mg	1.1g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・インゲン					

		昼食					
		メヌケの香味油蒸し					
		(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分		
		茄子のみょうが煮					
		(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
		海藻サラダ					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		197.kcal	10.2g	14.2g	7.3g	432.6mg	1.1g
	主食とおススメ食材	ご飯					
		回鍋肉					
		(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分		
		いんげんの黒胡麻和え					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
		豆乳入りしっとり卵の花					
		(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		183.8kcal	6.8g	9.0g	19.8g	743.8mg	1.9g
	主食とおススメ食材	ご飯					
		牛カルビ					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		若布とオクラとモロヘイヤのお浸し					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
		だし入り玉子焼き					
		(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約20分		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		223.9kcal	10.3g	15.9g	10.1g	534.1mg	1.3g
	主食とおススメ食材	ご飯					

		夕食					
		鶏肉のトマト煮					
		(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分		
		サラダ風ツイストマカロニ					
		(1人前)	40 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
		五目きんぴら					
		(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		269.8kcal	14.1g	14.3g	19.2g	649.2mg	1.7g
	主食とおススメ食材	ご飯					
		ホキの幽庵焼き					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約15分		
		竹輪とほうれん草の煮物					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		シーフレッシュサラダ					
		(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		147.6kcal	13.3g	4.7g	44.5g	771.8mg	1.9g
	主食とおススメ食材	ご飯					
	画像なし	ぎせい豆腐					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		かつお風味あん					
		(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分		
		大学芋					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		うまい菜のわさび和え					
		(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		215.7kcal	4.9g	7.0g	33.7g	450.7mg	1.1g
	主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。