



4月献立一覧



朝食												
4月1日(火)	 <p>お魚ボール</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おかず豆</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>しば漬けきくらげ</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>143.3kcal</td> <td>5.2g</td> <td>6.0g</td> <td>19.3g</td> <td>807.4mg</td> <td>2.0g</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	143.3kcal	5.2g	6.0g	19.3g	807.4mg
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							
143.3kcal	5.2g	6.0g	19.3g	807.4mg	2.0g							

昼食												
	 <p>カマンベールチーズコロッケ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ちくぜん煮</p> <p>(1人前) 60g 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 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>202.6kcal</td> <td>7.9g</td> <td>11.1g</td> <td>17.8g</td> <td>610.5mg</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	202.6kcal	7.9g	11.1g	17.8g	610.5mg
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							
202.6kcal	7.9g	11.1g	17.8g	610.5mg	1.6g							

夕食												
	 <p>牛すき煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>セロリと野菜のピクルス</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>151.7kcal</td> <td>8.7g</td> <td>6.1g</td> <td>15.5g</td> <td>723.0mg</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	151.7kcal	8.7g	6.1g	15.5g	723.0mg
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							
151.7kcal	8.7g	6.1g	15.5g	723.0mg	1.9g							

4月2日(水)	 <p>チキンピカタ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きのこさつと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>カリフラワーのおかか和え</p> <p>(1人前) 50g 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>108.7kcal</td> <td>7.7g</td> <td>4.4g</td> <td>11.1g</td> <td>538.7mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <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>	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	108.7kcal	7.7g	4.4g	11.1g	538.7mg
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							
108.7kcal	7.7g	4.4g	11.1g	538.7mg	1.3g							

	 <p>黄金かれいおろし煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10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>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春菊のピーナッツ和え</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>127.6kcal</td> <td>14.2g</td> <td>1.3g</td> <td>13.9g</td> <td>909.1mg</td> <td>2.3g</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	127.6kcal	14.2g	1.3g	13.9g	909.1mg	2.3g
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							
127.6kcal	14.2g	1.3g	13.9g	909.1mg	2.3g							

	 <p>ハンバーグ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p>デミマスタードソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜とほし海老の煮浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>青梗菜と油揚げの和え物</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>207.4kcal</td> <td>9.9g</td> <td>11.9g</td> <td>14.7g</td> <td>758.0mg</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	207.4kcal	9.9g	11.9g	14.7g	758.0mg	1.9g
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							
207.4kcal	9.9g	11.9g	14.7g	758.0mg	1.9g							

4月3日(木)	 <p>さつま揚げと野菜の煮物</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>わかめと長芋のみぞれ和え</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>103.7kcal</td> <td>6.0g</td> <td>1.5g</td> <td>17.0g</td> <td>805.7mg</td> <td>2.0g</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	103.7kcal	6.0g	1.5g	17.0g	805.7mg
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							
103.7kcal	6.0g	1.5g	17.0g	805.7mg	2.0g							

	 <p>豚肉の生姜風味</p> <p>(1人前) 85g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ぜんまい煮</p> <p>(1人前) 50g 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>152.5kcal</td> <td>11.1kcal</td> <td>7.0kcal</td> <td>10.1kcal</td> <td>753.5kcal</td> <td>1.9kcal</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	152.5kcal	11.1kcal	7.0kcal	10.1kcal	753.5kcal
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	11.1kcal	7.0kcal	10.1kcal	753.5kcal	1.9kcal							

	 <p>ほきみりん醤油焼き</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>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>102.4kcal</td> <td>10.5g</td> <td>1.4g</td> <td>11.6g</td> <td>448.4mg</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	102.4kcal	10.5g	1.4g	11.6g	448.4mg
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							
102.4kcal	10.5g	1.4g	11.6g	448.4mg	1.1g							



4月献立一覧



朝食													
4月4日(金)	 <p>豚肉のトマトソース</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ナスの生姜風味煮</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> <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>99.2kcal</td> <td>5.4g</td> <td>3.7g</td> <td>11.2g</td> <td>430.9mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>		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	99.2kcal	5.4g	3.7g	11.2g	430.9mg	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								
99.2kcal	5.4g	3.7g	11.2g	430.9mg	1.1g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>													

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>カニ風味サラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</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> <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>156.4kcal</td> <td>15.7g</td> <td>6.7g</td> <td>8.1g</td> <td>745.0mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>		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	156.4kcal	15.7g	6.7g	8.1g	745.0mg	1.9g
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								
156.4kcal	15.7g	6.7g	8.1g	745.0mg	1.9g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

夕食													
	 <p>厚揚げの塩そぼろあん</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15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>189.2kcal</td> <td>10.7g</td> <td>10.6g</td> <td>13.3g</td> <td>663.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>		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	189.2kcal	10.7g	10.6g	13.3g	663.6mg	1.7g
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								
189.2kcal	10.7g	10.6g	13.3g	663.6mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

4月5日(土)	 <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 湯煎 約10分</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>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>106.1kcal</td> <td>5.2g</td> <td>4.0g</td> <td>13.4g</td> <td>562.1mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>		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	106.1kcal	5.2g	4.0g	13.4g	562.1mg	1.8g
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								
106.1kcal	5.2g	4.0g	13.4g	562.1mg	1.8g								
<p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>													

	 <p>とんかつ</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約19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>若布とオクラとモロヘイヤのお浸し</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>241.3kcal</td> <td>9.7g</td> <td>14.6g</td> <td>18.8g</td> <td>514.9mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>		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	241.3kcal	9.7g	14.6g	18.8g	514.9mg	1.3g
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								
241.3kcal	9.7g	14.6g	18.8g	514.9mg	1.3g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

	 <p>めばる柚庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>高野豆腐の田舎煮</p> <p>(1人前) 60g 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>109.1kcal</td> <td>11.3g</td> <td>2.5g</td> <td>10.5g</td> <td>556.6mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>		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	109.1kcal	11.3g	2.5g	10.5g	556.6mg	1.4g
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								
109.1kcal	11.3g	2.5g	10.5g	556.6mg	1.4g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

4月6日(日)	 <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>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>165.7kcal</td> <td>7.1g</td> <td>5.9g</td> <td>21.4g</td> <td>485.4mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>		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	165.7kcal	7.1g	5.9g	21.4g	485.4mg	1.2g
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								
165.7kcal	7.1g	5.9g	21.4g	485.4mg	1.2g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・インゲン</p>													

	 <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) 40g 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>110.9kcal</td> <td>10.6g</td> <td>2.0g</td> <td>12.6g</td> <td>516.9mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>		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	110.9kcal	10.6g	2.0g	12.6g	516.9mg	1.3g
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								
110.9kcal	10.6g	2.0g	12.6g	516.9mg	1.3g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

	 <p>甘酢さっぱりたれ揚げ唐揚げ (アセロビュレ)</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>だし巻玉子</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>258.1kcal</td> <td>12.1g</td> <td>14.6g</td> <td>19.8g</td> <td>701.5mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>		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	258.1kcal	12.1g	14.6g	19.8g	701.5mg	1.8g
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								
258.1kcal	12.1g	14.6g	19.8g	701.5mg	1.8g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯・ブロッコリー</p>													

4月献立一覧



朝食

4月7日(月)		トマトオムレツ	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分				
		チンゲンサイのクリーム煮	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約15分				
		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
		104.5kcal	5.0g	3.8g	12.4g	580.6mg	1.5g		
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳							

昼食

		豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	(1人前) 85g	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	流水解凍				
		平春雨と木耳のオイスター炒め	(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
		191.1kcal	12.0g	8.8g	16.3g	752.3mg	1.9g		
主食とおススメ食材		ご飯							

夕食

		白身魚の揚げ煮	(1人前) 66g	調理方法	湯煎 約10分				
		かぼちやいとこ煮	(1人前) 40g	調理方法	湯煎 約10分				
		菜の花のからし和え	(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
		250.6kcal	13.7g	11.4g	23.9g	437.7mg	1.1g		
主食とおススメ食材		ご飯							

4月8日(火)

		竹輪の炒め煮	(1人前) 70g	調理方法	湯煎 約10分				
		小松菜と油揚げのお浸し	(1人前) 40g	調理方法	流水解凍				
		玉葱と人参のマリネ	(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
		97.3kcal	4.3g	2.2g	14.8g	567.7mg	1.4g		
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳							



グリーンピースごはん

【調理法】【1人前】

サワラ塩麴焼き 湯煎約15分 45g

～添え菜の花


茹でる約4分 15g

揚げしんじょうと茄子の煮物 湯煎約10分 50g

ロールケーキ(桜) 冷蔵解凍 13g

グリーンピース 茹でる4分 20g

主食とおススメ食材	ご飯
------------------	-----------

		豚井	(1人前) 100g	調理方法	湯煎 約10分				
		さつまいもの甘煮	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分				
		3色ナムル	(1人前) 50g	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	
		201.kcal	8.6g	4.9g	29.2g	784.0mg	2.0g		
主食とおススメ食材		ご飯							

4月9日(水)

		ベーコンエッグ風	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分				
		マカロニと野菜のサラダ	(1人前) 30g	調理方法	湯煎後冷却 約10分				
		ひじきの煮物	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約8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	
		187.3kcal	7.6g	10.4g	15.8g	525.9mg	1.2g		
主食とおススメ食材		パン・牛乳・スナックえんどう・ケチャップ							

		マス旨塩焼	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分				
		切り昆布とさつまいもの煮物	(1人前) 40g	調理方法	湯煎 約10分				
		ほうれん草のおろし和え	(1人前) 40g	調理方法	冷蔵解凍				
	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	
		91.7kcal	13.5g	1.5g	7.3g	773.1mg	2.0g		
主食とおススメ食材		ご飯							

		麻婆春雨	(1人前) 100g	調理方法	湯煎 約10分				
		冬瓜の煮物	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分				
		春菊の中華和え	(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
		138.6kcal	6.3g	3.7g	19.3g	595.6mg	25.3g		
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10日(木)		白身魚と野菜の煮物	(1人前) 65g	調理方法	湯煎 約10分					
		海藻サラダ	(1人前) 40g	調理方法	流水解凍					
		もやし中華和え	(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳								
		72.5kcal	6.2g	0.5g	12.2g	578.5mg	1.5g			

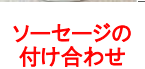
昼食

		鶏もも唐揚げ	(1人前) 25g	調理方法	自然解凍					
		菜の花の豆乳あん	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分					
		白菜のお浸し	(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
主食とおススメ食材		ご飯								
		222.2kcal	11.6g	10.8g	20.0g	932.7mg	2.4g			

夕食

		さばみりん干し焼	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分					
		じゃがいものポトフ	(1人前) 60g	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					
	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		
主食とおススメ食材		ご飯								
		194.1kcal	9.7g	13.3g	10.8g	382.0mg	1.0g			

薄切りソーセージ

4月11日(金)		薄切りソーセージ	(1人前) 40g	調理方法	湯煎 約10分					
		デリカナポリタン	(1人前) 25g	調理方法	湯煎 約15分					
		チンゲン菜のごま和え	(1人前) 20g	調理方法	流水解凍					
		ツナマヨコーン	(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳・ケチャップ								
		208.6kcal	11.5g	11.5g	14.0g	625.0mg	1.6g			

味付油揚げ

		味付油揚げ	(1人前) 30g	調理方法	湯煎 約10分					
		香り箱 (カニ風味かまぼこ)	(1人前) 16g	調理方法	流水解凍					
		青ねぎ	(1人前) 3g	調理方法	そのまま					
		青菜の和風炒め	(1人前) 60g	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		
主食とおススメ食材		そうめん・めんつゆ								
		149.4kcal	7.1g	8.4g	11.7g	591.0mg	1.5g			

肉団子

		肉団子	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分					
		デミソース	(1人前) 30g	調理方法	湯煎 約10分					
		豆こんぶ	(1人前) 40g	調理方法	流水解凍					
		モロヘイヤの辛し和え	(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
主食とおススメ食材		ご飯								
		222.3kcal	13.1g	10.8g	19.5g	717.0mg	1.8g			

はんぺんチーズのせ焼

4月12日(土)		はんぺんチーズのせ焼	(1人前) 60g	調理方法	冷蔵解凍					
		野菜とベーコンの炒め物	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分					
		うずら豆	(1人前) 24g	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		
主食とおススメ食材		パン・牛乳								
		182.6kcal	7.9g	5.8g	24.8g	674.0mg	1.7g			

鶏肉とごぼうの旨煮

		鶏肉とごぼうの旨煮	(1人前) 100g	調理方法	湯煎 約10分					
		野菜入りビーフン	(1人前) 40g	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
主食とおススメ食材		ご飯								
		213.2kcal	11.9g	10.3g	17.9g	746.4mg	1.9g			

白身魚の蒲焼き風

		白身魚の蒲焼き風	(1人前) 55g	調理方法	湯煎 約10分					
		竹輪と人参と大根の煮物	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分					
		茄子のポン酢和え	(1人前) 60g	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		
主食とおススメ食材		ご飯								
		229.5kcal	9.5g	14.3g	65.8g	671.1mg	1.7g			

※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13日(日)	 <p>野菜つくね</p> <p>(1人前) 77g 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>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>124.2kcal</td> <td>8.9g</td> <td>3.3g</td> <td>14.9g</td> <td>664.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>		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	124.2kcal	8.9g	3.3g	14.9g	664.6mg	1.7g
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								
124.2kcal	8.9g	3.3g	14.9g	664.6mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>													

昼食													
	 <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 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>122.5kcal</td> <td>10.4g</td> <td>3.3g</td> <td>12.5g</td> <td>712.9mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>		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	122.5kcal	10.4g	3.3g	12.5g	712.9mg	1.9g
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								
122.5kcal	10.4g	3.3g	12.5g	712.9mg	1.9g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

夕食													
	 <p>豚の角煮</p> <p>(1人前) 50g 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> <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>245.7kcal</td> <td>9.6g</td> <td>15.2g</td> <td>17.5g</td> <td>811.8mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>		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	245.7kcal	9.6g	15.2g	17.5g	811.8mg	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								
245.7kcal	9.6g	15.2g	17.5g	811.8mg	2.1g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

4月14日(月)	 <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>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
	 <p>椎茸佃煮</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>147.8kcal</td> <td>5.2g</td> <td>5.6g</td> <td>18.3g</td> <td>760.9mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>		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	147.8kcal	5.2g	5.6g	18.3g	760.9mg
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								
147.8kcal	5.2g	5.6g	18.3g	760.9mg	2.0g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>													

	 <p>ビーフカレー</p> <p>(1人前) 750g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>福神漬け</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>カリフラワーの唐揚</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>キャベツのマリネサラダ</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>323.kcal</td> <td>5.4g</td> <td>21.5g</td> <td>27.2g</td> <td>1222.3mg</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		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	323.kcal	5.4g	21.5g	27.2g	1222.3mg	2.8g
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								
323.kcal	5.4g	21.5g	27.2g	1222.3mg	2.8g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

	 <p>イワシ生姜煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>かぼちゃの鶏そぼろあん</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> <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>135.5kcal</td> <td>11.2g</td> <td>4.0g</td> <td>13.8g</td> <td>614.4mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>		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	135.5kcal	11.2g	4.0g	13.8g	614.4mg
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								
135.5kcal	11.2g	4.0g	13.8g	614.4mg	1.6g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

4月15日(火)	 <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>きのこさっと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</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> <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>131.5kcal</td> <td>6.9g</td> <td>6.3g</td> <td>12.8g</td> <td>490.4mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>		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	131.5kcal	6.9g	6.3g	12.8g	490.4mg	1.3g
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								
131.5kcal	6.9g	6.3g	12.8g	490.4mg	1.3g								
<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>													

	 <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10分</p>												
	 <p>海老団子と野菜の炒め煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>チンゲン菜ナムル</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>131.4kcal</td> <td>12.9g</td> <td>6.8g</td> <td>5.5g</td> <td>701.8mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>		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	131.4kcal	12.9g	6.8g	5.5g	701.8mg	1.7g
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								
131.4kcal	12.9g	6.8g	5.5g	701.8mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

	 <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>冬瓜と油麩の煮物</p> <p>(1人前) 44g 調理方法 湯煎 約15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>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>216.9kcal</td> <td>15.0g</td> <td>10.8g</td> <td>15.6g</td> <td>973.7mg</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>		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	216.9kcal	15.0g	10.8g	15.6g	973.7mg	2.4g
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								
216.9kcal	15.0g	10.8g	15.6g	973.7mg	2.4g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>													

4月献立一覧




朝食

4月16日(水)		魚肉ソーセージと野菜の炒め物	(1人前) 70 g	調理方法	湯煎 約10分					
		じゃがいもバター風味	(1人前) 30 g	調理方法	湯煎 約10分					
		春雨の梅酢和え	(1人前) 30 g	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	主食とおススメ食材		109.8kcal	5.3g	4.1g	14.4g	631.3mg	1.6g	パン・牛乳	

昼食

		焼 売	(1人前) 99 g	調理方法	湯煎 約15分					
		ナスの生姜風味煮	(1人前) 50 g	調理方法	流水解凍					
		なます	(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		
	主食とおススメ食材		220.5kcal	9.0g	8.2g	14.0g	633.5mg	1.6g	ご飯・醤油	

夕食

		さば味噌煮	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
		キャベツと鶏肉の中華風和え物	(1人前) 60 g	調理方法	流水解凍					
		グリーンピース入り玉子	(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		
	主食とおススメ食材		226kcal	16.6g	12.9g	9.3g	580.6mg	1.5g	ご飯	

4月17日(木)

		やわらか豆腐だんご	(1人前) 60 g	調理方法	湯煎 約15分					
		いんげんの和え物	(1人前) 40 g	調理方法	流水解凍					
		冬瓜の煮物	(1人前) 60 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		
	主食とおススメ食材		116.8kcal	6.3g	4.6g	12.1g	705.2mg	1.8g	ご飯・牛乳	

		メヌケの香味油蒸し	(1人前) 70 g	調理方法	湯煎 約10分					
		切干大根	(1人前) 40 g	調理方法	湯煎 約10分					
		ほうれん草のごまあえ	(1人前) 20 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		
	主食とおススメ食材		179kcal	10.6g	13.0g	5.3g	333.1mg	0.9g	ご飯	

		かに玉タレ入り	(1人前) 110 g	調理方法	湯煎 約15分					
		大学芋	(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					
	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		
	主食とおススメ食材		209.8kcal	6.4g	7.1g	30.7g	853.3mg	2.1g	ご飯	

4月18日(金)

		枝豆のふわふわ豆腐	(1人前) 50 g	調理方法	自然解凍				
		ふわふわ豆腐の付け合わせ	(1人前) 20 g	調理方法	湯煎 約10分				
		かぼちゃ煮	(1人前) 40 g	調理方法	湯煎 約10分				
		子持ち木耳	(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	
主食とおススメ食材		149.7kcal	4.9g	6.6g	17.7g	678.9mg	1.7g	ご飯・牛乳	

		味噌焼きチキン	(1人前) 70 g	調理方法	湯煎 約10分					
		根菜のごった煮	(1人前) 60 g	調理方法	湯煎 約10分					
		小松菜の和え物	(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		
	主食とおススメ食材		190.8kcal	13.6g	10.0g	12.3g	663.9mg	1.7g	ご飯	

		白身魚フライ	(1人前) 60 g	調理方法	湯煎 約15分					
		ぜんまい煮	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
		からし菜のおかか和え	(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		
	主食とおススメ食材		129.9kcal	9.0g	3.5g	15.9g	641.3mg	1.6g	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	
	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
	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 140.2kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.8g 炭水化物 19.4g ナトリウム 614.5mg 食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	パン・牛乳

	カニかま入 かに風味さつま揚げ昆布仕立 (1人前) 47g 調理方法 湯煎 約10分
	からし菜と揚げのおひたし (1人前) 40g 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) 40g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 75.6kcal たんぱく質 4.2g 脂質 1.7g 炭水化物 10.9g ナトリウム 537.9mg 食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	厚揚げのおかか煮 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	カラフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
	ひじきの煮物 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 143.1kcal たんぱく質 6.3g 脂質 6.8g 炭水化物 11.7g ナトリウム 569.1mg 食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	カレーの甘酢あんかけ (1人前) 65g 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
	かぶと大根の浅漬 (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 154.3kcal たんぱく質 11.2g 脂質 4.7g 炭水化物 16.7g ナトリウム 748.3mg 食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯

	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分
	彩りひじき (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	玉葱と人参のマリネ (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 174.8kcal たんぱく質 8.0g 脂質 7.3g 炭水化物 19.3g ナトリウム 668.0mg 食塩相当量 1.8g
主食とおススメ食材	ご飯

	たらふニエール (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	大根サラダ (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
画像なし	春巻き (1人前) 25g 調理方法 自然解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 112.5kcal たんぱく質 8.4g 脂質 4.7g 炭水化物 10.4g ナトリウム 596.0mg 食塩相当量 1.5g
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	中華旨煮 (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分
	菜の花のお浸し (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	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 138.kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.6g 炭水化物 16.8g ナトリウム 1059.2mg 食塩相当量 2.7g
主食とおススメ食材	ご飯

	あじ照焼き (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	ごま豆腐 (1人前) 32g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 162.6kcal たんぱく質 13.9g 脂質 5.5g 炭水化物 13.3g ナトリウム 435.2mg 食塩相当量 1.1g
主食とおススメ食材	ご飯

	鶏唐揚げ甘酢あん (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分
	ほうれん草と白菜の生姜醤油 (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	人参しりしり (1人前) 20g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 196.6kcal たんぱく質 6.3g 脂質 9.9g 炭水化物 19.1g ナトリウム 792.4mg 食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯



4月献立一覧

朝食													
4月22日(火)	<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>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 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>栗豆</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"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>186.6kcal</td> <td>8.5g</td> <td>7.7g</td> <td>21.6g</td> <td>391.1mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </tbody> </table>		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	186.6kcal	8.5g	7.7g	21.6g	391.1mg	1.0g
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								
186.6kcal	8.5g	7.7g	21.6g	391.1mg	1.0g								
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・フロッキー</p>													

昼食												
	<p>豚肉の卵炒め</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</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> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>137.4kcal</td> <td>6.3g</td> <td>8.3g</td> <td>11.6g</td> <td>729.3mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>	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	137.4kcal	6.3g	8.3g	11.6g	729.3mg
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							
137.4kcal	6.3g	8.3g	11.6g	729.3mg	1.9g							
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>												

夕食												
	<p>いわし塩焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>大根の鶏そぼろあん</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> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>122.2kcal</td> <td>13.1g</td> <td>4.7g</td> <td>5.9g</td> <td>450.1mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table>	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	122.2kcal	13.1g	4.7g	5.9g	450.1mg
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							
122.2kcal	13.1g	4.7g	5.9g	450.1mg	1.1g							
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>												

4月23日(水)	<p>アンサンプルエッグ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</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> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>139.9kcal</td> <td>5.1g</td> <td>6.5g</td> <td>15.3g</td> <td>305.2mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </tbody> </table>	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	139.9kcal	5.1g	6.5g	15.3g	305.2mg
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							
139.9kcal	5.1g	6.5g	15.3g	305.2mg	0.8g							
<p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・スナッパえんどう</p>												

	<p>さば照焼き</p> <p>(1人前) 45g 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>菜の花とキャベツのわさびマヨ和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>284.kcal</td> <td>12.2g</td> <td>18.7g</td> <td>16.4g</td> <td>430.6mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table>	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	284.kcal	12.2g	18.7g	16.4g	430.6mg
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							
284.kcal	12.2g	18.7g	16.4g	430.6mg	1.1g							
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>												

	<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>揚げしんじょうと茄子の煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ささがきごぼうサラダ</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"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>256.4kcal</td> <td>7.7g</td> <td>19.9g</td> <td>13.4g</td> <td>826.7mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </tbody> </table>	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	256.4kcal	7.7g	19.9g	13.4g	826.7mg
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							
256.4kcal	7.7g	19.9g	13.4g	826.7mg	2.1g							
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>												

4月24日(木)	<p>ニシン蒲焼</p> <p>(1人前) 50g 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>キャベツのマリネサラダ</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"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>157.4kcal</td> <td>8.8g</td> <td>9.1g</td> <td>9.4g</td> <td>599.3mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	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	157.4kcal	8.8g	9.1g	9.4g	599.3mg
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							
157.4kcal	8.8g	9.1g	9.4g	599.3mg	1.5g							
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>												

	<p>チキンのハーブ焼き</p> <p>(1人前) 65g 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>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> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>217.6kcal</td> <td>17.5g</td> <td>13.2g</td> <td>8.0g</td> <td>685.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	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	217.6kcal	17.5g	13.2g	8.0g	685.4mg
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							
217.6kcal	17.5g	13.2g	8.0g	685.4mg	1.8g							
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>												




	<p>豆腐チャンプルー</p> <p>(1人前) 80g 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>大根のごま煮</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"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>100.6kcal</td> <td>4.1g</td> <td>5.3g</td> <td>9.9g</td> <td>656.4mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </tbody> </table>	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	100.6kcal	4.1g	5.3g	9.9g	656.4mg
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							
100.6kcal	4.1g	5.3g	9.9g	656.4mg	1.6g							
<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25日(金)		スクランブルエッグ	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分				
		菜の花の豆乳あん	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分				
		あさりと昆布の煮物	(1人前) 20g	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	145.1kcal 5.8g 10.0g 8.5g 538.6mg 1.4g						
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・ケチャップ							

昼食

		メバル塩焼き	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分				
		ちくぜん煮	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分				
		大根葉と油揚げの和え物	(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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	141.2kcal 16.9g 4.7g 7.2g 566.1mg 1.4g						
	主食とおススメ食材	ご飯							

夕食

		牛丼	(1人前) 105g	調理方法	湯煎 約10分				
		冬瓜の煮物	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分				
		ほうれん草の紫蘇の実あえ	(1人前) 20g	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	279.4kcal 10.7g 22.5g 14.0g 830.3mg 2.1g						
	主食とおススメ食材	ご飯							

4月25日(金)

4月26日(土)

4月27日(日)

鮭バーグ

		鮭バーグ	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約14分				
		ペシャメルソース	(1人前) 30g	調理方法	湯煎 約7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	流水解凍				
		椎茸佃煮	(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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	205.3kcal 10.0g 12.7g 12.9g 546.3mg 1.4g						
主食とおススメ食材	パン・牛乳								

麻婆茄子

		麻婆茄子	(1人前) 100g	調理方法	湯煎 約10分				
		いか団子の煮物	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分				
		春菊の中華和え	(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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	199.kcal 11.4g 9.8g 17.8g 884.2mg 2.3g						
	主食とおススメ食材	ご飯							

白菜と厚揚げの和風煮

		白菜と厚揚げの和風煮	(1人前) 150g	調理方法	湯煎 約15分				
		青菜の和風炒め	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分				
		さつま芋と3種の豆サラダ	(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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	168.6kcal 5.7g 7.1g 19.9g 884.7mg 2.3g						
	主食とおススメ食材	ご飯							

鶏肉つくね (てりやき味)

		鶏肉つくね (てりやき味)	(1人前) 75g	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	流水解凍				
		かぶと大根の浅漬	(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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	144.2kcal 6.8g 6.0g 16.4g 801.4mg 2.0g						
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳							

豚肉と春雨の煮物

		豚肉と春雨の煮物	(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				
		里芋和風サラダ	(1人前) 40g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	178.kcal 9.8g 7.7g 18.0g 688.0mg 1.8g						
	主食とおススメ食材	ご飯							

白身魚の唐揚げ

		白身魚の唐揚げ	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約15分				
		かに風味つみれ	(1人前) 30g	調理方法	湯煎 約10分				
		かつお風味あん	(1人前) 20g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	171.4kcal 10.9g 6.3g 17.7g 648.1mg 1.6g						
主食とおススメ食材	ご飯								



4月献立一覧



朝食	
4月28日(月)	 <p>三角厚揚げの煮物</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約15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>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>92.kcal 4.2g 3.3g 13.6g 624.2mg 1.6g</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

昼食	
	 <p>さわらハーブ衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>南瓜サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	 <p>きのこさっと煮</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>255.6kcal 11.6g 14.5g 19.5g 464.2mg 1.2g</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

夕食	
	 <p>肉団子の酢豚風</p> <p>(1人前) 110g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白菜とほし海老の煮浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>いんげんの胡麻よごし</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> <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>184.4kcal 5.9g 7.9g 23.6g 683.3mg 1.7g</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

4月29日(火)	 <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>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> <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>177.2kcal 10.1g 10.8g 10.3g 320.7mg 0.8g</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

	 <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>野菜入りピーマン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>チンゲン菜ナムル</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>211.4kcal 12.1g 9.4g 20.3g 1109.0mg 2.8g</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

	 <p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいもの煮物</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> <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>231.2kcal 11.5g 14.6g 12.4g 723.1mg 1.9g</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

4月30日(水)	 <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> <td>  <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</p> </td>	 <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ナスの生姜風味煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>	
	 <p>ほうれん草の胡麻浸し</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> <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>158.kcal 5.0g 9.4g 14.1g 636.5mg 1.6g</p>		
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>		

	 <p>メヌケの白味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</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>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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>169.2kcal 10.3g 11.0g 8.7g 495.8mg 1.3g</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

	 <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>大学芋</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花のおひたし</p> <p>(1人前) 50g 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>281.kcal 12.8g 10.2g 34.4g 525.5mg 1.4g</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	