




4月献立一覧



朝食	
4月1日(水)	 <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>(1人前) 65 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40 g 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) 40 g 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>78.8kcal 4.5g 2.2g 11.0g 550.4mg 1.4g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

昼食	
4月1日(水)	 <p>中華旨煮</p> <p>(1人前) 150 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>画像なし</p> <p>袋のままスチコンで焼餃子(肉)(焼調理済)</p> <p>(1人前) 34 g 調理方法 自然解凍</p>
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30 g 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>179.9kcal 8.4g 8.8g 18.0g 987.8mg 2.5g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

夕食	
4月1日(水)	 <p>ぶり煮付け</p> <p>(1人前) 55 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>青菜の和風炒め</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>蓮根の梅肉和え</p> <p>(1人前) 50 g 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>221.4kcal 14.4g 11.5g 13.9g 730.4mg 1.9g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

4月2日(木)	 <p>アンサンブルエッグ</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白菜とルッコラのサラダ</p> <p>(1人前) 40 g 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>172.3kcal 5.4g 9.7g 17.0g 403.9mg 1.0g</p>
<p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>	

4月2日(木)	 <p>マス旨塩焼</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>のっぺい煮</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ぜんまいの白和え</p> <p>(1人前) 50 g 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>107.5kcal 14.4g 2.6g 7.6g 742.5mg 1.9g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

4月2日(木)	 <p>豚肉の生姜風味</p> <p>(1人前) 85 g 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) 60 g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>なます</p> <p>(1人前) 30 g 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>203.2kcal 10.2g 7.2g 23.5g 918.8mg 2.3g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

4月3日(金)	 <p>鶏肉つくね(てりやき味)</p> <p>(1人前) 75 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>さつま芋のサラダ</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>人参しりしり</p> <p>(1人前) 20 g 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>223.6kcal 7.3g 8.7g 29.3g 713.8mg 1.8g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

4月3日(金)	 <p>ポークカレー</p> <p>(1人前) 160 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ポークカレーの付け合わせ</p> <p>福神漬</p> <p>(1人前) 10 g 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) 30 g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>(1人前) 30 g 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>169.9kcal 2.9kcal 6.8kcal 24.6kcal 1146.9kcal 2.9kcal</p>	
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

4月3日(金)	 <p>イワシ梅煮</p> <p>(1人前) 60 g 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) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>茄子のポン酢和え</p> <p>(1人前) 60 g 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>204kcal 11.0g 10.7g 16.2g 692.4mg 1.7g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

4月献立一覧



朝食												
4月4日(土)	<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>カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 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> <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>174.1kcal</td> <td>10.6g</td> <td>10.2g</td> <td>10.8g</td> <td>462.7mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・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	174.1kcal	10.6g	10.2g	10.8g	462.7mg
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							
174.1kcal	10.6g	10.2g	10.8g	462.7mg	1.2g							

昼食												
	<p>白身魚の蒲焼き風</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>チャプチェ</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>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>176.2kcal</td> <td>9.2g</td> <td>7.9g</td> <td>17.5g</td> <td>683.0mg</td> <td>1.7g</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	176.2kcal	9.2g	7.9g	17.5g	683.0mg
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							
176.2kcal	9.2g	7.9g	17.5g	683.0mg	1.7g							

夕食												
	<p>チキンの塩焼き</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ごぼうおかか煮</p> <p>(1人前) 30g 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>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>231.6kcal</td> <td>18.8g</td> <td>14.3g</td> <td>8.7g</td> <td>778.3mg</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	231.6kcal	18.8g	14.3g	8.7g	778.3mg
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							
231.6kcal	18.8g	14.3g	8.7g	778.3mg	2.0g							

4月5日(日)	<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>うの花</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8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>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>178.3kcal</td> <td>6.8g</td> <td>10.6g</td> <td>13.4g</td> <td>664.2mg</td> <td>1.7g</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	178.3kcal	6.8g	10.6g	13.4g	664.2mg
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							
178.3kcal	6.8g	10.6g	13.4g	664.2mg	1.7g							

	<p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約25分</p>											
	<p>茄子の煮びたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>大根のバジルサラダ</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>306.4kcal</td> <td>6.4g</td> <td>22.0g</td> <td>21.3g</td> <td>736.0mg</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	306.4kcal	6.4g	22.0g	21.3g	736.0mg
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							
306.4kcal	6.4g	22.0g	21.3g	736.0mg	1.9g							

	<p>ニシン生姜煮</p> <p>(1人前) 50g 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>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>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>151.9kcal</td> <td>9.3g</td> <td>7.7g</td> <td>12.3g</td> <td>545.0mg</td> <td>1.4g</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	151.9kcal	9.3g	7.7g	12.3g	545.0mg
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							
151.9kcal	9.3g	7.7g	12.3g	545.0mg	1.4g							




4月6日(月)	<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>ほうれん草の胡麻和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>しそ昆布</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> <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>4.8g</td> <td>4.0g</td> <td>11.7g</td> <td>578.8mg</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	99.2kcal	4.8g	4.0g	11.7g	578.8mg
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							
99.2kcal	4.8g	4.0g	11.7g	578.8mg	1.5g							

	<p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50g 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>いんげんと白きくらげのナムル</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>220.8kcal</td> <td>9.9g</td> <td>16.1g</td> <td>7.5g</td> <td>796.5mg</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	220.8kcal	9.9g	16.1g	7.5g	796.5mg
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							
220.8kcal	9.9g	16.1g	7.5g	796.5mg	2.0g							

	<p>肉焼売</p> <p>(1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15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>さつま芋と3種の豆サラダ</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>262.3kcal</td> <td>10.3g</td> <td>11.0g</td> <td>16.2g</td> <td>420.6mg</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	262.3kcal	10.3g	11.0g	16.2g	420.6mg
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							
262.3kcal	10.3g	11.0g	16.2g	420.6mg	1.0g							

4月献立一覧



朝食	
4月7日(火)	 <p>チキンピカタ</p> <p>(1人前) 40g 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>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> <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>135.3kcal 6.2g 4.3g 17.9g 443.5mg 1.1g</p>
	<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>




昼食	
	 <p>牛丼</p> <p>(1人前) 105g 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>(1人前) 10g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>300.6kcal 13.0g 22.7g 16.0g 913.6mg 2.3g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

夕食	
	 <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>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>キャベツと鶏肉の中華風和え物</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>233kcal 11.8g 14.3g 14.7g 481.0mg 1.3g</p>
	<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

4月8日(水)	 <p>和風きんぴら包み焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20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>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> <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>115kcal 7.0g 4.2g 12.5g 431.0mg 1.1g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

五目ずし 花まつり	
調理法	1人前
サワラ塩麹焼き	湯煎約15分 45g
→添え一菜の花	茹でる約4分 15g
切干し大根煮	湯煎約10分 40g
山芋のわさび和え	湯煎約10分 30g
桜のロールケーキ	冷蔵解凍 13g
五目ずしの菜	流水解凍 30g
主食とおススメ食材	ご飯

	 <p>回鍋肉</p> <p>(1人前) 100g 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>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> <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>210kcal 8.3g 11.1g 22.7g 747.6mg 1.9g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

4月9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>パ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>キャベツと人参のサラダ</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> <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>205.7kcal 9.1g 15.7g 6.8g 333.9mg 1.1g</p>
	<p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>

	 <p>カレー南蛮うどん</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>カレー南蛮うどんの付け合わせ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>カレー南蛮うどんの付け合わせ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</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>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> <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>199.1kcal 6.5g 12.1g 22.9g 1770.5mg 4.5g</p>	
<p>主食とおススメ食材 湯160g</p>	

	 <p>ホキの幽庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>肉じゃが</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>チンゲン菜のピーナッツ和え</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> <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>135.4kcal 11.6g 1.7g 18.1g 585.0mg 28.8g</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(金)	 <p>三角厚揚げの煮物 (1人前) 90g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>菜の花ごま和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>白花豆 (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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>130.4kcal</td> <td>5.2g</td> <td>3.4g</td> <td>22.0g</td> <td>408.0mg</td> <td>1.0g</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	130.4kcal	5.2g	3.4g	22.0g	408.0mg
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							
130.4kcal	5.2g	3.4g	22.0g	408.0mg	1.0g							

昼食												
	 <p>カレイの甘酢あんかけ (1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜のお浸し (1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>れんこん金平 (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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>140kcal</td> <td>8.1g</td> <td>4.3g</td> <td>17.0g</td> <td>530.4mg</td> <td>1.4g</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	140kcal	8.1g	4.3g	17.0g	530.4mg
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							
140kcal	8.1g	4.3g	17.0g	530.4mg	1.4g							



夕食												
	 <p>鶏肉とごぼうの旨煮 (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草と油揚げの煮浸し (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>マカロニサラダ (1人前) 30g 調理方法 湯煎約10分 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>220.2kcal</td> <td>13.7g</td> <td>12.1g</td> <td>13.3g</td> <td>532.6mg</td> <td>1.4g</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	220.2kcal	13.7g	12.1g	13.3g	532.6mg
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							
220.2kcal	13.7g	12.1g	13.3g	532.6mg	1.4g							




4月11日(土)	 <p>豆ともち麦の豆乳仕立て (1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>野菜とベーコンの炒め物 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>玉葱と人参のマリネ (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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>141.9kcal</td> <td>4.6g</td> <td>6.2g</td> <td>17.0g</td> <td>547.2mg</td> <td>1.4g</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	141.9kcal	4.6g	6.2g	17.0g	547.2mg
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							
141.9kcal	4.6g	6.2g	17.0g	547.2mg	1.4g							

	 <p>かに玉 (1人前) 110g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>かつお風味あん (1人前) 10g 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 (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>わかめと長芋のみぞれ和え (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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>155.2kcal</td> <td>6.6g</td> <td>6.8g</td> <td>17.1g</td> <td>1038.1mg</td> <td>2.6g</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	155.2kcal	6.6g	6.8g	17.1g	1038.1mg	2.6g
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							
155.2kcal	6.6g	6.8g	17.1g	1038.1mg	2.6g							

	 <p>あじの和風バターソース (1人前) 40g 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 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おくらの湯葉和え (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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>143.6kcal</td> <td>14.3g</td> <td>5.9g</td> <td>10.1g</td> <td>561.2mg</td> <td>1.4g</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	143.6kcal	14.3g	5.9g	10.1g	561.2mg
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							
143.6kcal	14.3g	5.9g	10.1g	561.2mg	1.4g							

4月12日(日)	 <p>豆腐入りナゲット (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>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</p>											
	 <p>黒豆黒みつ煮 (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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>181.8kcal</td> <td>8.9g</td> <td>9.0g</td> <td>15.8g</td> <td>419.4mg</td> <td>1.0g</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	181.8kcal	8.9g	9.0g	15.8g	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							
181.8kcal	8.9g	9.0g	15.8g	419.4mg	1.0g							

	 <p>ニシン蒲焼 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>里芋の含め煮 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>人参しりしり (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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>159.2kcal</td> <td>9.0g</td> <td>7.1g</td> <td>14.4g</td> <td>482.2mg</td> <td>1.2g</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	159.2kcal	9.0g	7.1g	14.4g	482.2mg
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							
159.2kcal	9.0g	7.1g	14.4g	482.2mg	1.2g							

	 <p>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</p>											
	 <p>枝豆とコーンのカラフルマリネ (1人前) 44g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>カレービーフン (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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>224.1kcal</td> <td>9.2g</td> <td>10.9g</td> <td>22.2g</td> <td>672.1mg</td> <td>1.7g</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	224.1kcal	9.2g	10.9g	22.2g	672.1mg
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							
224.1kcal	9.2g	10.9g	22.2g	672.1mg	1.7g							

4月献立一覧



朝食	
4月13日(月)	 竹輪の炒め煮 (1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分
	 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
	 だし巻き玉子 (1人前) 30g 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 190.6kcal 7.3g 13.8g 10.1g 657.1mg 1.6g
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	


昼食	
	 厚揚げの塩そぼろあん (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分
	 揚げしんじょうと茄子の煮物 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	 オクラとおかかの和えもの (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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 197.kcal 12.1g 10.7g 13.6g 782.5mg 2.0g
主食とおススメ食材 ご飯	

夕食	
	 さば味噌煮 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	 さつま揚げの煮物 (1人前) 56g 調理方法 湯煎 約10分
	 もずく三杯酢 (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 169.1kcal 11.9g 8.6g 11.5g 455.7mg 1.1g
主食とおススメ食材 ご飯	

4月14日(火)	 ハム野菜炒め (1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分
	 大根の鶏そぼろあん (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	 ささがきごぼうサラダ (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 111.9kcal 4.2g 5.5g 12.1g 563.8mg 1.4g
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	

	 イワシ生姜煮 (1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分
	 五目煮豆 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分
	 ポテトサラダ (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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 183.5kcal 13.7g 6.5g 17.9g 519.9mg 1.3g
主食とおススメ食材 ご飯	

	 中華旨煮(塩風味) (1人前) 130g 調理方法 湯煎 約10分
	 彩り野菜のピクルス (1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	 豆乳入りしっとり卵の花 (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 119.9kcal 5.3g 4.9g 15.0g 771.5mg 2.0g
主食とおススメ食材 ご飯	

4月15日(水)	 ミートボール(柚子おろし) (1人前) 72g 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
	 山椒昆布 (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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 127.1kcal 7.3g 4.7g 14.2g 695.0mg 1.8g
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	

	 豆腐チャンプルー(蒲鉾入り) (1人前) 90g 調理方法 湯煎 約20分
	 切り昆布とさつま揚げの煮物 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分
	 うまい菜のわさび和え (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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 108.8kcal 5.4g 4.0g 14.4g 817.2mg 2.0g
主食とおススメ食材 ご飯	

	 赤魚煮付 (1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分
	 さつま芋の甘煮 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	 みかんなます (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 133.9kcal 6.5g 1.3g 26.0g 323.8mg 0.8g
主食とおススメ食材 ご飯	

4月献立一覧





朝食												
4月16日(木)	 <p>半熟風ブレンオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツとウインナーのソテー カレー風味</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>セロリのマリネサラダ</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>92.kcal</td> <td>4.6g</td> <td>4.3g</td> <td>9.1g</td> <td>588.4mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・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	92.kcal	4.6g	4.3g	9.1g	588.4mg
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							
92.kcal	4.6g	4.3g	9.1g	588.4mg	1.5g							

昼食												
4月16日(木)	 <p>とんかつ</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約19分</p>											
	 <p>カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10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>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>293.4kcal</td> <td>10.2g</td> <td>18.7g</td> <td>21.6g</td> <td>475.4mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </tbody> </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	293.4kcal	10.2g	18.7g	21.6g	475.4mg
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							
293.4kcal	10.2g	18.7g	21.6g	475.4mg	1.2g							

夕食												
4月16日(木)	 <p>あじ南蛮タレ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15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>かぶと大根の浅漬</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>128.1kcal</td> <td>10.0g</td> <td>2.5g</td> <td>17.2g</td> <td>496.4mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </tbody> </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	128.1kcal	10.0g	2.5g	17.2g	496.4mg
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							
128.1kcal	10.0g	2.5g	17.2g	496.4mg	1.3g							

4月17日(金)	 <p>お魚ボール</p> <p>(1人前) 80g 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>いんげんの和え物</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"> <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>134.8kcal</td> <td>4.4g</td> <td>6.2g</td> <td>15.5g</td> <td>721.2mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </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	134.8kcal	4.4g	6.2g	15.5g	721.2mg
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							
134.8kcal	4.4g	6.2g	15.5g	721.2mg	1.8g							

4月17日(金)	 <p>メヌケの香味油蒸し</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>里芋の鶏そぼろ煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>かに風味スパゲティーサラダ</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"> <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>253.kcal</td> <td>13.5g</td> <td>13.3g</td> <td>13.9g</td> <td>450.9mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </tbody> </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	253.kcal	13.5g	13.3g	13.9g	450.9mg
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							
253.kcal	13.5g	13.3g	13.9g	450.9mg	1.2g							

4月17日(金)	 <p>麻婆茄子</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春菊の中華和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>グリーンピース入り玉子</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>229.4kcal</td> <td>13.5g</td> <td>12.7g</td> <td>15.8g</td> <td>915.2mg</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </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	229.4kcal	13.5g	12.7g	15.8g	915.2mg
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							
229.4kcal	13.5g	12.7g	15.8g	915.2mg	2.3g							

4月18日(土)	 <p>サラダステーキ</p> <p>(1人前) 50g 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>南瓜とさつま芋と栗のサラダ</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>143.1kcal</td> <td>4.8g</td> <td>5.2g</td> <td>19.2g</td> <td>326.1mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </tbody> </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	143.1kcal	4.8g	5.2g	19.2g	326.1mg
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							
143.1kcal	4.8g	5.2g	19.2g	326.1mg	0.9g							

4月18日(土)	<p>画像なし</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>(1人前) 200g 調理方法 湯煎 約15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>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> <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>428.2kcal</td> <td>10.9g</td> <td>16.7g</td> <td>56.5g</td> <td>1654.2mg</td> <td>4.2g</td> </tr> </tbody> </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	428.2kcal	10.9g	16.7g	56.5g	1654.2mg
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							
428.2kcal	10.9g	16.7g	56.5g	1654.2mg	4.2g							

4月18日(土)	 <p>白身魚の揚げ煮</p> <p>(1人前) 66g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</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> <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>273.9kcal</td> <td>15.6g</td> <td>14.5g</td> <td>20.2g</td> <td>561.7mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </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	273.9kcal	15.6g	14.5g	20.2g	561.7mg
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							
273.9kcal	15.6g	14.5g	20.2g	561.7mg	1.5g							

4月献立一覧



朝食												
4月19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>ごぼうおかか煮</p> <p>(1人前) 30g 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>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>132.7kcal</td> <td>9.3g</td> <td>3.3g</td> <td>17.9g</td> <td>603.1mg</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	132.7kcal	9.3g	3.3g	17.9g	603.1mg
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							
132.7kcal	9.3g	3.3g	17.9g	603.1mg	1.5g							

昼食												
	<p>さわら herb 衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 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>国産紅大根のマリネ</p> <p>(1人前) 25g 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>212.2kcal</td> <td>10.3g</td> <td>12.1g</td> <td>14.6g</td> <td>505.9mg</td> <td>1.3g</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	212.2kcal	10.3g	12.1g	14.6g	505.9mg
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							
212.2kcal	10.3g	12.1g	14.6g	505.9mg	1.3g							

夕食												
	<p>豚肉と木耳と卵の炒め物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15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>大根葉油揚げ</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>121.6kcal</td> <td>4.6g</td> <td>6.9g</td> <td>11.3g</td> <td>746.2mg</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	121.6kcal	4.6g	6.9g	11.3g	746.2mg
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							
121.6kcal	4.6g	6.9g	11.3g	746.2mg	1.9g							

4月20日(月)	<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>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>白菜のなめ茸和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 冷蔵後冷卻 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>151.5kcal</td> <td>4.9g</td> <td>6.7g</td> <td>18.2g</td> <td>932.2mg</td> <td>2.4g</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	151.5kcal	4.9g	6.7g	18.2g	932.2mg
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							
151.5kcal	4.9g	6.7g	18.2g	932.2mg	2.4g							

	<p>ハヤシライス</p> <p>(1人前) 150g 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>マカロニと野菜のサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 冷蔵後冷卻 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>200.8kcal</td> <td>5.1g</td> <td>11.7g</td> <td>19.3g</td> <td>672.4mg</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	200.8kcal	5.1g	11.7g	19.3g	672.4mg
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							
200.8kcal	5.1g	11.7g	19.3g	672.4mg	1.8g							

	<p>あじのかば焼き</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>青菜の和風炒め</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風)</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 冷蔵後冷卻 約15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>112.1kcal</td> <td>10.1g</td> <td>4.2g</td> <td>8.7g</td> <td>391.8mg</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	112.1kcal	10.1g	4.2g	8.7g	391.8mg
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							
112.1kcal	10.1g	4.2g	8.7g	391.8mg	1.0g							

4月21日(火)	<p>スクランブルエッグ</p> <p>(1人前) 60g 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>刻みしば漬け</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>143kcal</td> <td>3.5g</td> <td>11.7g</td> <td>4.0g</td> <td>422.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・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	143kcal	3.5g	11.7g	4.0g	422.4mg
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							
143kcal	3.5g	11.7g	4.0g	422.4mg	1.1g							

	<p>カレーとナスのおろし煮</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>かぼちやの鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>菜の花ごま和え</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>150.9kcal</td> <td>7.6g</td> <td>5.6g</td> <td>17.1g</td> <td>535.7mg</td> <td>1.4g</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	150.9kcal	7.6g	5.6g	17.1g	535.7mg	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							
150.9kcal	7.6g	5.6g	17.1g	535.7mg	1.4g							

	<p>焼き鳥</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>チャブチエ</p> <p>(1人前) 50g 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>310kcal</td> <td>16.6g</td> <td>17.8g</td> <td>19.2g</td> <td>645.0mg</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	310kcal	16.6g	17.8g	19.2g	645.0mg	1.6g
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							
310kcal	16.6g	17.8g	19.2g	645.0mg	1.6g							

4月献立一覧



朝食								
4月22日(水)		肉じゃが	(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約15分		
		白菜とルッコラのサラダ	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
		きのこさっと煮	(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
			113.8kcal	3.9g	3.8g	17.8g	562.2mg	1.5g
		主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

昼食								
		味付油揚	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約5分		
		紅蒲鉾	(1人前)	17 g	調理方法	冷蔵解凍		
		青ねぎ	(1人前)	3 g	調理方法	そのまま		
		れんこんきんぴら	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
		洋梨スライス	(1人前)	30 g	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
			130.1kcal	5.1g	4.3g	18.2g	425.9mg	1.1g
		主食とおススメ食材	そばつゆ					

夕食								
		さんま塩焼き	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
		冬瓜と油麩の煮物	(1人前)	44 g	調理方法	湯煎 約15分		
		ほうれん草の紫蘇の実あえ	(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
			126.6kcal	9.9g	7.2g	5.9g	577.8mg	1.5g
		主食とおススメ食材	ご飯					

4月23日(木)		トマトオムレツ	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		クリーミーベーコンポテト	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		キャベツと人参のサラダ	(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
			174.4kcal	6.7g	9.1g	15.8g	539.0mg	1.4g
		主食とおススメ食材	パン・牛乳					

		ホッケー夜干し焼	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		春雨と絹揚げのだし煮	(1人前)	45 g	調理方法	湯煎 約20分		
		山芋のわさび和え	(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
			108.7kcal	11.0g	3.9g	6.9g	542.0mg	1.4g
		主食とおススメ食材	ご飯					

		タンドリーチキン	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		野菜入りビーフン	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ツナマヨコーン	(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
			269.kcal	18.8g	15.7g	13.3g	580.8mg	1.4g
		主食とおススメ食材	ご飯					

4月24日(金)		いわしごま生姜味	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約15分		
		菜の花のお浸し	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
		しそ昆布	(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
			112kcal	8.1g	3.1g	12.1g	623.0mg	1.6g
		主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

		野菜かき揚げ	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
		竹輪の磯辺揚げ	(1人前)	20 g	調理方法	自然解凍		
		白身魚の唐揚げ	(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約15分		
		天丼のたれ	(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍		
		ほうれん草と油揚げの煮浸し	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		カットゼリー(国産ぶどう)	(1人前)	40 g	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
			299.8kcal	7.3g	13.1g	38.3g	720.1mg	1.9g
		主食とおススメ食材	ご飯					

		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		
		かぼちゃの煮物	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		おくらの湯葉和え	(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
			282.5kcal	11.8g	18.6g	21.1g	599.3mg	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													
4月25日(土)	 鶏ひき肉とハーブのオープン焼き <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</small>												
	 ペンネホワイトソース和え <small>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分</small>												
	 玉葱と人参のマリネ <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>												
	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>171.9kcal</td> <td>11.7g</td> <td>8.1g</td> <td>11.5g</td> <td>513.5mg</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	171.9kcal	11.7g	8.1g	11.5g	513.5mg	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							
171.9kcal	11.7g	8.1g	11.5g	513.5mg	1.3g								
栄養価計 (1食あたり) エネルギー 171.9kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.1g 炭水化物 11.5g ナトリウム 513.5mg 食塩相当量 1.3g 主食とおススメ食材 パン・牛乳													

昼食	
	 ぎせい豆腐 <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	ぎせい豆腐の付け合わせ  かつお風味あん <small>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 豚肉と大根の煮物 <small>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 キャベツと鶏肉の中華風和え物 <small>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</small>
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー 284.4kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.6g 炭水化物 21.9g ナトリウム 1054.4mg 食塩相当量 2.7g 主食とおススメ食材 ご飯



夕食													
	 赤魚の粕漬焼き <small>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</small>												
	 チンゲン菜のピーナッツ和え <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>												
	 五目金平 <small>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</small>												
	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>101.1kcal</td> <td>8.7g</td> <td>3.2g</td> <td>8.9g</td> <td>568.8mg</td> <td>1.5g</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	101.1kcal	8.7g	3.2g	8.9g	568.8mg	1.5g
	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							
101.1kcal	8.7g	3.2g	8.9g	568.8mg	1.5g								
栄養価計 (1食あたり) エネルギー 101.1kcal たんぱく質 8.7g 脂質 3.2g 炭水化物 8.9g ナトリウム 568.8mg 食塩相当量 1.5g 主食とおススメ食材 ご飯													

4月26日(日)	 南瓜の織部寄せ <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 モロヘイヤの辛し和え <small>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</small>											
	 うずら豆 <small>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>158.9kcal</td> <td>7.3kcal</td> <td>4.9kcal</td> <td>21.9kcal</td> <td>448.9kcal</td> <td>1.2kcal</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	158.9kcal	7.3kcal	4.9kcal	21.9kcal	448.9kcal
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							
158.9kcal	7.3kcal	4.9kcal	21.9kcal	448.9kcal	1.2kcal							
栄養価計 (1食あたり) エネルギー 158.9kcal たんぱく質 7.3kcal 脂質 4.9kcal 炭水化物 21.9kcal ナトリウム 448.9kcal 食塩相当量 1.2kcal 主食とおススメ食材 ご飯・牛乳												

	 チキン南蛮 <small>(1人前) 69g 調理方法 自然解凍</small>											
	 うの花 <small>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</small>											
	 ささげのお浸し <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>219.2kcal</td> <td>9.3kcal</td> <td>10.6kcal</td> <td>22.2kcal</td> <td>826.3kcal</td> <td>2.1kcal</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	219.2kcal	9.3kcal	10.6kcal	22.2kcal	826.3kcal
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							
219.2kcal	9.3kcal	10.6kcal	22.2kcal	826.3kcal	2.1kcal							
栄養価計 (1食あたり) エネルギー 219.2kcal たんぱく質 9.3kcal 脂質 10.6kcal 炭水化物 22.2kcal ナトリウム 826.3kcal 食塩相当量 2.1kcal 主食とおススメ食材 ご飯												

	 たらチーズ衣焼き <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</small>											
	 茄子の煮びたし <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>											
	 ポテトサラダ <small>(1人前) 30g 調理方法 湯煎約10分</small>											
	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>193.1kcal</td> <td>10kcal</td> <td>11.8kcal</td> <td>11.9kcal</td> <td>507.7kcal</td> <td>1.3kcal</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	193.1kcal	10kcal	11.8kcal	11.9kcal	507.7kcal
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							
193.1kcal	10kcal	11.8kcal	11.9kcal	507.7kcal	1.3kcal							
栄養価計 (1食あたり) エネルギー 193.1kcal たんぱく質 10kcal 脂質 11.8kcal 炭水化物 11.9kcal ナトリウム 507.7kcal 食塩相当量 1.3kcal 主食とおススメ食材 ご飯												

4月27日(月)	 豆腐の肉味噌餡包み <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 オクラとおかかの和えもの <small>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</small>											
	 わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り) <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>138.8kcal</td> <td>6.9g</td> <td>5.9g</td> <td>15.7g</td> <td>722.2mg</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	138.8kcal	6.9g	5.9g	15.7g	722.2mg
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							
138.8kcal	6.9g	5.9g	15.7g	722.2mg	1.9g							
栄養価計 (1食あたり) エネルギー 138.8kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.9g 炭水化物 15.7g ナトリウム 722.2mg 食塩相当量 1.9g 主食とおススメ食材 ご飯・牛乳												

	 アジフライ <small>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約20分</small>											
	 おかず豆 <small>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 湯葉入りチンゲン菜 <small>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>140.1kcal</td> <td>8.1g</td> <td>6.1g</td> <td>15.9g</td> <td>394.2mg</td> <td>1.0g</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	140.1kcal	8.1g	6.1g	15.9g	394.2mg
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							
140.1kcal	8.1g	6.1g	15.9g	394.2mg	1.0g							
栄養価計 (1食あたり) エネルギー 140.1kcal たんぱく質 8.1g 脂質 6.1g 炭水化物 15.9g ナトリウム 394.2mg 食塩相当量 1.0g 主食とおススメ食材 ご飯												

	 鶏肉のトマト煮 <small>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 キャベツとソーセージの炒め物 <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</small>											
	 シーフレッシュサラダ <small>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</small>											
	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>226.7kcal</td> <td>13.3g</td> <td>14.2g</td> <td>12.5g</td> <td>707.0mg</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	226.7kcal	13.3g	14.2g	12.5g	707.0mg
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							
226.7kcal	13.3g	14.2g	12.5g	707.0mg	1.8g							
栄養価計 (1食あたり) エネルギー 226.7kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.2g 炭水化物 12.5g ナトリウム 707.0mg 食塩相当量 1.8g 主食とおススメ食材 ご飯												




4月献立一覧






朝食												
4月28日(火)	 <p>ツナ & マヨオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>さつま芋と3種の豆サラダ</p> <p>(1人前) 30g 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> <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>186.7kcal</td> <td>7.5g</td> <td>10.6g</td> <td>14.3g</td> <td>583.6mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・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	186.7kcal	7.5g	10.6g	14.3g	583.6mg
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							
186.7kcal	7.5g	10.6g	14.3g	583.6mg	1.5g							

昼食												
	 <p>味噌トンテキ</p> <p>(1人前) 76g 調理方法 湯煎 約10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>マカロニサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎凍結解凍 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>313.7kcal</td> <td>17.6g</td> <td>16.7g</td> <td>23.0g</td> <td>765.2mg</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	313.7kcal	17.6g	16.7g	23.0g	765.2mg
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							
313.7kcal	17.6g	16.7g	23.0g	765.2mg	2.0g							

夕食												
	 <p>メバル塩焼き</p> <p>(1人前) 50g 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 流水解凍</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>149.9kcal</td> <td>15.7g</td> <td>5.5g</td> <td>9.2g</td> <td>446.4mg</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	149.9kcal	15.7g	5.5g	9.2g	446.4mg
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							
149.9kcal	15.7g	5.5g	9.2g	446.4mg	1.1g							




4月29日(水)	 <p>がんもの含め煮</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10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>のり佃煮</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>79.7kcal</td> <td>4.3g</td> <td>3.0g</td> <td>8.7g</td> <td>807.6mg</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	79.7kcal	4.3g	3.0g	8.7g	807.6mg
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							
79.7kcal	4.3g	3.0g	8.7g	807.6mg	2.0g							

	 <p>ほっけの にんにく醤油</p> <p>(1人前) 50g 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>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>86.6kcal</td> <td>9.8g</td> <td>1.5g</td> <td>8.3g</td> <td>603.2mg</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	86.6kcal	9.8g	1.5g	8.3g	603.2mg
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							
86.6kcal	9.8g	1.5g	8.3g	603.2mg	1.5g							

	 <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>カレービーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きゅうりと中華くらの和え物</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>243.2kcal</td> <td>17.5g</td> <td>15.1g</td> <td>10.6g</td> <td>765.7mg</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	243.2kcal	17.5g	15.1g	10.6g	765.7mg
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							
243.2kcal	17.5g	15.1g	10.6g	765.7mg	2.0g							

4月30日(木)	 <p>ベーコンエッグ風</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぶのクリーム煮</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>セロリのマリネサラダ</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>127.9kcal</td> <td>6.1g</td> <td>7.1g</td> <td>10.1g</td> <td>387.5mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・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	127.9kcal	6.1g	7.1g	10.1g	387.5mg
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							
127.9kcal	6.1g	7.1g	10.1g	387.5mg	1.5g							

	 <p>めんもの具(けんちん)</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</p>											
	 <p>五目煮豆</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>いなり寿司</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約40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>200.1kcal</td> <td>10.2g</td> <td>8.0g</td> <td>23.0g</td> <td>399.2mg</td> <td>20.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 うどんつゆ</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	200.1kcal	10.2g	8.0g	23.0g	399.2mg	20.6g
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							
200.1kcal	10.2g	8.0g	23.0g	399.2mg	20.6g							

	 <p>サワラ塩麴焼き</p> <p>(1人前) 45g 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>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>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>174.2kcal</td> <td>37.3g</td> <td>9.4g</td> <td>15.1g</td> <td>548.8mg</td> <td>1.4g</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	174.2kcal	37.3g	9.4g	15.1g	548.8mg
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							
174.2kcal	37.3g	9.4g	15.1g	548.8mg	1.4g							