



2023年4月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
3月	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ カルシウムウエハース 味噌汁(大根)	精白米	熱量	405 kcal
		鶏肉	蛋白	17.9 g
		マカロニ、ハム、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ	脂質	13.5 g
		骨にカルシウムウエハース	塩分	1.3 g
4火	ご飯 豚肉と野菜の焼肉風炒め さつま芋のレモン煮 黄桃缶 味噌汁(茄子)	精白米	熱量	393 kcal
		豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	蛋白	11.7 g
		さつま芋、レモン	脂質	7.5 g
		黄桃缶	塩分	1.3 g
5水	ご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 洋梨缶 わかめスープ	精白米	熱量	387 kcal
		木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが	蛋白	14.0 g
		はるさめ、カニカマ、チンゲン菜、ごま油	脂質	9.0 g
		洋なし缶	塩分	1.3 g
6木	食パン・いちごジャム チリコンカン カリフラワーのチーズサラダ 白桃缶 牛乳	食パン、いちごジャム	熱量	425 kcal
		豚挽肉、水菜、玉ねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、トマト缶、クチャップ、カレールウ	蛋白	21.5 g
		チーズ、カリフラワー、人参、グリーンピース、コーン、フレンチドレッシング	脂質	15.8 g
		白桃缶	塩分	1.5 g
7金	ご飯 白身魚のフライ きゃべつ、和え物 オレンジ 肉団子スープ	精白米	熱量	377 kcal
		ほき、卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	15.7 g
		きゃべつ、こまつな、にんじん	脂質	10.8 g
		パレンシアオレンジ	塩分	1.3 g
10月	カレーライス 大根サラダ パイン缶 コンソメスープ(白菜)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	409 kcal
		大根、いんげん、コーン、ツナ缶、フレンチドレッシング	蛋白	12.8 g
		パイン缶	脂質	12.5 g
		はくさい、にんじん	塩分	1.7 g
11火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	うどん、豚肉、玉ねぎ、まいたけ、ごぼう、にんじん	熱量	380 kcal
		焼竹輪、あおのり、天ぷら粉	蛋白	16.1 g
		ヨーグルト、フルーツカクテル缶	脂質	12.1 g
			塩分	1.4 g
12水	ご飯 厚揚げと春キャベツの味噌炒め ひじきの煮物 りんご缶 すまし汁(小町麩)	精白米	熱量	388 kcal
		鶏肉、厚揚げ、きゃべつ、玉ねぎ	蛋白	15.7 g
		ひじき、にんじん、さつま揚げ、絹さや	脂質	11.5 g
		りんご缶	塩分	1.8 g
13木	麦ご飯 さわらの塩焼き 小松菜の納豆和え バナナ けんちん汁	精白米、押し麦	熱量	359 kcal
		さわら	蛋白	17.7 g
		ひきわり納豆、こまつな、にんじん	脂質	8.2 g
		バナナ	塩分	1.0 g
14金	ご飯 ハンバーグ ほうれん草ソテー みかん缶 味噌汁(南瓜)	精白米	熱量	392 kcal
		豚挽肉、玉ねぎ、スキムミルク、卵、パン粉、牛乳、クチャップ、中濃ソース	蛋白	15.1 g
		ほうれん草、にんじん、コーン、マーガリン	脂質	13.2 g
		みかん缶	塩分	1.3 g
17月	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ カルシウムウエハース 味噌汁(大根)	精白米	熱量	405 kcal
		鶏肉	蛋白	17.9 g
		マカロニ、ハム、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ	脂質	13.5 g
		骨にカルシウムウエハース	塩分	1.3 g
18火	ふりかけご飯 豚肉と野菜の焼肉風炒め さつま芋のレモン煮 黄桃缶 味噌汁(茄子)	精白米、ふりかけ	熱量	406 kcal
		豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	蛋白	12.4 g
		さつま芋、レモン	脂質	8.1 g
		黄桃缶	塩分	1.6 g

日	献立名	材料名	栄養量	
19水	ご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 洋梨缶 わかめスープ	精白米	熱量	387 kcal
		木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが	蛋白	14.0 g
		はるさめ、カニカマ、チンゲン菜、ごま油	脂質	9.0 g
		洋なし缶	塩分	1.3 g
20木	ご飯 チリコンカン カリフラワーのチーズサラダ 白桃缶 コンソメスープ(じゃが芋)	精白米	熱量	397 kcal
		豚挽肉、水菜、玉ねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、トマト缶、クチャップ、カレールウ	蛋白	17.7 g
		チーズ、カリフラワー、人参、グリーンピース、コーン、フレンチドレッシング	脂質	10.7 g
		白桃缶	塩分	1.1 g
21金	ご飯 白身魚のフライ きゃべつ、和え物 オレンジ 肉団子スープ	精白米	熱量	377 kcal
		ほき、卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	15.7 g
		きゃべつ、こまつな、にんじん	脂質	10.8 g
		パレンシアオレンジ	塩分	1.3 g
24月	カレーライス 大根サラダ パイン缶 コンソメスープ(白菜)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	409 kcal
		大根、いんげん、コーン、ツナ缶、フレンチドレッシング	蛋白	12.8 g
		パイン缶	脂質	12.5 g
		はくさい、にんじん	塩分	1.7 g
25火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	うどん、豚肉、玉ねぎ、まいたけ、ごぼう、にんじん	熱量	380 kcal
		焼竹輪、あおのり、天ぷら粉	蛋白	16.1 g
		ヨーグルト、フルーツカクテル缶	脂質	12.1 g
			塩分	1.4 g
26水	ご飯 厚揚げと春キャベツの味噌炒め ひじきの煮物 りんご缶 すまし汁(小町麩)	精白米	熱量	388 kcal
		鶏肉、厚揚げ、きゃべつ、玉ねぎ	蛋白	15.7 g
		ひじき、にんじん、さつま揚げ、絹さや	脂質	11.5 g
		りんご缶	塩分	1.8 g
27木	麦ご飯 さわらの塩焼き 小松菜の納豆和え バナナ けんちん汁	精白米、押し麦	熱量	359 kcal
		さわら	蛋白	17.7 g
		ひきわり納豆、こまつな、にんじん	脂質	8.2 g
		バナナ	塩分	1.0 g
28金	ご飯 ハンバーグ ほうれん草ソテー みかん缶 味噌汁(南瓜)	精白米	熱量	392 kcal
		豚挽肉、玉ねぎ、スキムミルク、卵、パン粉、牛乳、クチャップ、中濃ソース	蛋白	15.1 g
		ほうれん草、にんじん、コーン、マーガリン	脂質	13.2 g
		みかん缶	塩分	1.3 g



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。