



# 2024年4月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量
1月	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ いちごパバロア 味噌汁(大根)	精白米 鶏肉 マカロニ、ハム、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ パバロアの素、スキムミルク、牛乳 大根、油揚げ	熱量 434 kcal 蛋白 20.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.3 g
2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(高野豆腐)	精白米、ふりかけ 豚肉、玉ねぎ、なす、にんじん、ピーマン、 さつま芋、レモン汁 黄桃缶 高野豆腐、しめじ	熱量 413 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.5 g
3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 木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが はるさめ、カニフレーク、チンゲン菜、ごま油 洋なし缶 わかめ、玉ねぎ、長葱	熱量 387 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 9.0 g 塩分 1.3 g
4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 豚挽肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、トマト缶、ケチャップ、カレールウ チーズ、カリフラワー、きゅうり、フレンチドレッシング 白桃缶 牛乳	熱量 416 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 15.8 g 塩分 1.5 g
5金	ご飯 白身魚のフライ 白菜の和え物 オレンジ 肉団子スープ	精白米 ほき、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース はくさい、こまつな、にんじん、白すりごま オレンジ 鶏団子、プロッコリー	熱量 379 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 11.2 g 塩分 1.3 g
8月	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 鶏肉、厚揚げ、きゃべつ、玉ねぎ ひじき、にんじん、さつま揚げ、絹さや りんご缶 小町麩、ほうれん草	熱量 381 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g
9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 焼竹輪、あおのり、天ぷら粉 ヨーグルト、フルーツカクテル缶	熱量 380 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 12.1 g 塩分 1.4 g
10水	ご飯 ハンバーグ ポテトソテー みかん缶 味噌汁(南瓜)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、スキムミルク、卵、パン粉、牛乳、ケチャップ、中濃ソース じゃがいも、ほうれん草、にんじん、マーガリン みかん缶 かぼちゃ、いんげん	熱量 404 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 13.0 g 塩分 1.3 g
11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 さわら ひきわり納豆、こまつな、にんじん バナナ 絹豆腐、油揚げ、大根、さといも、にんじん、ごぼう、長葱	熱量 359 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 8.2 g 塩分 1.0 g
12金	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 大根、いんげん、コーン、ツナ缶、フレンチドレッシング パイン缶 はくさい、にんじん	熱量 403 kcal 蛋白 13.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 g
15月	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ いちごパバロア 味噌汁(大根)	精白米 鶏肉 マカロニ、ハム、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ パバロアの素、スキムミルク、牛乳 大根、油揚げ	熱量 434 kcal 蛋白 20.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.3 g
16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(高野豆腐)	精白米、ふりかけ 豚肉、玉ねぎ、なす、にんじん、ピーマン、 さつま芋、レモン汁 黄桃缶 高野豆腐、しめじ	熱量 413 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.5 g

日	献立名	材料名	栄養量
17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 木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが はるさめ、カニフレーク、チンゲン菜、ごま油 洋なし缶 わかめ、玉ねぎ、長葱	熱量 387 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 9.0 g 塩分 1.3 g
18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 味噌汁(にら)	精白米 豚挽肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、トマト缶、ケチャップ、カレールウ チーズ、カリフラワー、きゅうり、フレンチドレッシング 白桃缶 にら、もやし	熱量 389 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
19金	ご飯 白身魚のフライ 白菜の和え物 オレンジ 肉団子スープ	精白米 ほき、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース はくさい、こまつな、にんじん、白すりごま オレンジ 鶏団子、プロッコリー	熱量 379 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 11.2 g 塩分 1.3 g
22月	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 鶏肉、厚揚げ、きゃべつ、玉ねぎ ひじき、にんじん、さつま揚げ、絹さや りんご缶 小町麩、ほうれん草	熱量 381 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g
23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 焼竹輪、あおのり、天ぷら粉 ヨーグルト、フルーツカクテル缶	熱量 380 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 12.1 g 塩分 1.4 g
24水	ご飯 ハンバーグ ポテトソテー みかん缶 味噌汁(南瓜)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、スキムミルク、卵、パン粉、牛乳、ケチャップ、中濃ソース じゃがいも、ほうれん草、にんじん、マーガリン みかん缶 かぼちゃ、いんげん	熱量 404 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 13.0 g 塩分 1.3 g
25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 さわら ひきわり納豆、こまつな、にんじん バナナ 絹豆腐、油揚げ、大根、さといも、にんじん、ごぼう、長葱	熱量 359 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 8.2 g 塩分 1.0 g
26金	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 大根、いんげん、コーン、ツナ缶、フレンチドレッシング パイン缶 はくさい、にんじん	熱量 403 kcal 蛋白 13.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 g
29月	 昭和の日 		
30火	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ 黄桃缶 味噌汁(大根)	精白米 鶏肉 マカロニ、ハム、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ 黄桃缶 大根、油揚げ	熱量 387 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 10.7 g 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。