

令和5年4月献立表



1日(土)	
ご飯 鶏肉の生姜焼き 卵とじ 浅漬け なめこ汁	
エネルギー 462kcal たんぱく質 24.7g 脂質 10.5g 食塩相当量 2.6g	
リングドーナツ(プレーン)	
エネルギー 104kcal	

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ゆかりご飯 肉豆腐 もやしときくらげの炒め物 切干大根の中華和え 漬物 味噌汁	ご飯 さわらのねぎ味噌焼 豚ばらと茄子の煮物 もずく酢 漬物 すまし汁	ご飯 たらのムニエル ジャーマンさつま芋 イタリアンサラダ 漬物 コンソメスープ	●郷土料理(佐賀県)● シシリアンライス がめ煮 およごし 漬物 味噌汁	ご飯 ハンバーグ トマトソース チンゲン菜のバター風味炒め 蒸し鶏のサラダ 漬物 コンソメスープ	豆ご飯 ぶりの和風ステーキ ひじきの煮物 春菊のおかか和え 漬物 味噌汁
エネルギー 539kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 534kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 531kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.9g
パームクーヘン	抹茶風デザート	たい焼き	炭酸まんじゅう	ヨーグルトケーキ	カステラ
エネルギー 74kcal	エネルギー 45kcal	エネルギー 76kcal	エネルギー 65kcal	エネルギー 68kcal	エネルギー 83kcal
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ご飯 鶏肉のにんにく照焼 さつま芋のそぼろ煮 キャベツの酢の物 漬物 すまし汁	●4月行事食● 春のちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花のお浸し 漬物 すまし汁	ご飯 さわらの七味焼 根菜の煮物 カリフラワーの梅和え 漬物 味噌汁	麦ご飯 豚肉のカレー炒め ビーフンソテー もやしのわさび醤油和え 漬物 味噌汁	オムライス 冬瓜とベーコンの洋風煮 フレンチサラダ 漬物 コーンスープ	ご飯 豚肉と茄子の生姜炒め 南瓜の煮物 オクラと長芋の和え物 漬物 味噌汁
エネルギー 485kcal たんぱく質 25.3g 脂質 8.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 386kcal たんぱく質 18.2g 脂質 5.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 505kcal たんぱく質 23.9g 脂質 11.6g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 517kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 549kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.5g
黒ごま蒸しパン	黒蜜きなこヨーグルト	フルーツ(黄桃缶)	カルソフトクッキー	いちごプリン(季節の果物)	ミニようかんロール
エネルギー 123kcal	エネルギー 56kcal	エネルギー 37kcal	エネルギー 48kcal	エネルギー 63kcal	エネルギー 91kcal
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
赤飯 ほきの辛子マヨネーズ焼き 炊き合わせ いんげんのお浸し フルーツ 味噌汁	赤飯 天ぷら盛り合わせ 切干大根煮 菜の花の磯和え フルーツ 赤だし	しらす菜めしご飯 鶏肉のスタミナ焼 がんもと冬瓜の炊き合わせ マカロニサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 たらの中華風照り焼き 里芋のそぼろ煮 浅漬け 漬物 味噌汁	春野菜カレー 花野菜サラダ フルーツ(みかん缶) 漬物 コンソメスープ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋とりんごの甘煮 白菜のごま酢和え 漬物 味噌汁
エネルギー 538kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 580kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 533kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 466kcal たんぱく質 24.3g 脂質 6.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.6g 脂質 10.8g 食塩相当量 2.8g
フチシュー	チョコパン	スイスロール(いちご)	星型せんべい	黒糖饅頭	桜ゼリー(季節のおやつ)
エネルギー 56kcal	エネルギー 102kcal	エネルギー 80kcal	エネルギー 37kcal	エネルギー 90kcal	エネルギー 32kcal
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
回鍋肉丼 しゅうまい トマト冷奴 漬物 中華スープ	ご飯 ほっけの柚庵焼き 肉じゃが 塩昆布和え 漬物 すまし汁	ご飯 和風五目玉子焼き つみれと野菜の煮物 ひじきサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 冬瓜のかに風味あんかけ オクラのおろし和え 漬物 味噌汁	ご飯 とんかつ ビーフンソテー もやしの梅和え 漬物 味噌汁	ご飯 さばの生姜煮 れんこんのバター醤油炒め 白菜のくるみ和え 漬物 味噌汁
エネルギー 590kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 458kcal たんぱく質 22.1g 脂質 8.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.1g 脂質 12.2g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 445kcal たんぱく質 24.0g 脂質 8.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 566kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 489kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.0g 食塩相当量 3.0g
紅茶ケーキ	カルシウムまんじゅう(こしあん)	フルーツ(マンゴー缶)	ソフトサラダ	いちごヨーグルト	はななかすてら
エネルギー 65kcal	エネルギー 53kcal	エネルギー 36kcal	エネルギー 70kcal	エネルギー 43kcal	エネルギー 134kcal