

4月の献立



今月のご当地おやつ
長野県
【雷鳥の里】

		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
	朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 マカロニソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしのおかか炒め	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋の田舎煮	パン フルーツ 牛乳 キャベツとベーコンのソテー	わかめご飯 味噌汁 玉子とじ	
	昼食	ご飯 牛肉の利久焼き ひじきサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 肉団子と野菜の煮物 胡瓜のナムル 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライ アスパラの辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 春野菜カレー 大根サラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー	ご飯 鮭の柚庵焼き 菜の花の胡麻和え 花麩の清汁 漬物 3F うなぎ散らしの春弁当	ご飯 鶏肉の山椒焼き 筍のおかか和え 味噌汁 漬物 4F 親子散らしの春弁当	
	間食	柚子饅頭	レモンケーキ 牛乳	桜饅頭	トラロール 牛乳	やわらかようかん	とと焼き 牛乳	
	夕食	ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 大根の酢の物 花麩の清汁 漬物	ご飯 親子煮 金平ごぼう 水菜のサラダ 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツとささみのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のボン酢炒め しる菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の味噌煮 炒り豆腐 胡瓜のゆかり和え 漬物	ご飯 鯖の照焼き 大根の炒め物 茄子のピリ辛和え 漬物	
		7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝食	パン フルーツ 牛乳 きのこサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 水菜のソテー	パン フルーツ コーヒー牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ ビーマンの金平	パン フルーツ 牛乳 しる菜のソテー	ご飯 味噌汁 柚子みそ 白菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	朝食
昼食	ご飯 豚肉の甘辛炒め オクラの塩昆布和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 カレイの照焼き アスパラの胡麻味噌和え もずくの清汁 漬物 2F 助六寿司の春弁当	ご飯 牛肉のトマト煮 キャベツとハムのサラダ 味噌汁 漬物	天津飯 茄子の生姜和え 味噌汁 チョコレート	ご飯 鶏肉の照焼き 水菜の和え物 味噌汁 漬物	散らし寿司 若竹煮 もやしのゆかり和え 赤だし 散し寿司	ご飯 コロケ ほうれん草の胡麻和え けんちん汁 漬物	昼食
間食	抹茶ケーキ	源氏パイ 牛乳	田舎饅頭	クリームコンフェ 牛乳	よもぎ饅頭	チョコブッセ 牛乳	うさぎ饅頭	間食
夕食	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンソテー 人参しりしり 白菜のお浸し 漬物	ご飯 豚肉の七味焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの柚庵焼き 蓮根の炒め煮 人参のピーナツ和え 漬物	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 いんげんのソテー 大根サラダ 漬物	ご飯 牛肉のピリ辛炒め 薩摩芋の甘煮 青梗菜の磯和え 漬物	ご飯 赤魚の煮付 大根の辛子和え 味噌汁 漬物	夕食

4月の献立

		14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ じゃがいもの旨煮	パン フルーツ 牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしの炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ごぼうサラダ	菜めし 味噌汁 ビーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 キャベツと揚げの煮浸し
昼食	ご飯 牛肉のすき煮 茄子の煮浸し 漬物 フルーツ	ピラフ ナポリタン 小松菜のマヨ和え コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	山菜ごはん ほっけの香味焼き 切干大根のサラダ 味噌汁	季節のご飯 ご飯 八宝菜 蓮根の金平 漬物 ラムネ	ご飯 ハンバーグ オクラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 ハンバーグ オクラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のブルコギ風 薩摩芋サラダ 漬物 フルーツ
間食	パンケーキ 牛乳	黒糖饅頭	クッキー 牛乳	マスカットゼリー	たまごボーロ 牛乳	もみじ饅頭	もみじ饅頭	マフィン 牛乳
夕食	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の磯部焼き キャベツの生姜醤油和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と大根の煮物 人参とアスパラの和え物 白菜の大葉和え 漬物	ご飯 五目卵焼 しる菜とツナの和え物 もずくの清汁 漬物	ご飯 チキンピカタ トマトサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の照焼き 胡瓜ともやしの酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の照焼き 胡瓜ともやしの酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 白菜のゆかり和え 味噌汁 ふりかけ
		21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	パン フルーツ 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ しる菜のソテー	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 春菊としめじのソテー	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター きのこの醤油炒め	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター きのこの醤油炒め	パン フルーツ 牛乳 白菜のトマト煮
昼食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 春雨サラダ わかめの清汁 漬物	ご飯 天ぶら盛合わせ キャベツの和え物 花麩の清汁 漬物 季節の天ぶら	ご飯 チキンカレー 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼 小松菜の中華和え 味噌汁 フルーツ	ばら寿司 豆腐の味噌かけ 茄子の胡麻和え わかめの清汁	ばら寿司 豆腐の味噌かけ 茄子の胡麻和え わかめの清汁	ゆかりご飯 あんかけうどん 大根の柚子和え フルーツ	ご飯 鰯の南蛮漬け キャベツのお浸し かき玉汁 漬物
間食	どら焼き	チョコレートムース 牛乳	栗饅頭	マドレーヌ 牛乳	雷鳥の里 ご当地おやつ	プリン 牛乳	プリン 牛乳	チヂミ
夕食	ご飯 赤魚のみぞれ煮 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 白菜の煮物 胡瓜とじゃこのサラダ 漬物	ご飯 鱈のムニエル 青梗菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と白菜の煮物 もやしのソテー ブロッコリーのおかか和え 漬物	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き 南瓜のサラダ コンソメスープ ふりかけ	ご飯 千草焼き 筍の山椒煮 ほうれん草の塩昆布和え 漬物	ご当地メニュー-島根県 ご飯 千草焼き 筍の山椒煮 ほうれん草の塩昆布和え 漬物	ご飯 牛肉のにんにく醤油炒め じゃが芋の胡麻和え 中華スープ 漬物

		28 (日)	29 (月)	30 (火)
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ しる菜と竹輪の甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ じゃが芋と薩摩揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ じゃが芋と薩摩揚げの煮物
昼食	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め 青梗菜のゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の胡麻味噌焼き もやしと胡瓜の和え物 茶碗蒸し 漬物	ご飯 鰯の胡麻味噌焼き もやしと胡瓜の和え物 茶碗蒸し 漬物
間食	スイートポテト 牛乳	やわらかおかき	エクレア 牛乳	エクレア 牛乳
夕食	ご飯 鶏肉のおろしボン酢かけ 大豆サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と根菜の煮物 オクラのさっぱり和え 花麩の清汁 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物

1日当りの成分 (1ヶ月平均)
エネルギー 1565kcal
たん白質 58.4g
脂質 46.6g
塩分 6.5g