



献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金	土 4月7日	日 4月8日
おひるごはん							
						チキンライス かぼちゃコロッケ スープ フルーツ(グレープフルーツ)	
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 455/12.6/11.3/73.6/0.9	
	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
おひるごはん							
	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(りんご)	鉄分強化! ふりかけご飯 スケソウタラの洋風照り焼き 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	●グリーンピースご飯 鶏ささみのサクサク米粉揚げ 三色和え フルーツ(バナナ)	ご飯 コーン入り厚焼玉子 鶏肉と大根の甘辛煮 みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	納豆ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁	ご飯 カラスカレイのムニエル 鶏ささみと野菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 436/13.2/13.9/62.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 398/16.8/8.6/61.5/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/14.7/4.7/54.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 436/15.2/15.5/55.8/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 430/17.0/9.9/65.4/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 342/14.3/7.1/52.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/13.1/11.4/59.6/0.8
	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日		
おひるごはん							
	ご飯 秋鮭の清け焼き キャベツと玉子のおかか炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ひじきご飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 みそ汁	鉄分強化! ふりかけごはん じゃがコロッケ 野菜のごまネースサラダ みそ汁	かき玉うどん 炒りおから ヨーグルト	ご飯 もぐもぐ野菜ハンバーグ 彩り野菜サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/15.4/7.2/52.9/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 443/14.9/10.5/71.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 478/12.0/16.9/68.0/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/16.8/8.4/42.8/2.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/13.1/12.9/56.5/1.1		

※都合により、献立を変更する場合がございます。