

2013年4月分 献立表

	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
朝食	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし 煮豆 355	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 玉子豆腐 355	ご飯 味噌汁 焼き魚 とろろいも おひたし なます 357	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	ご飯 味噌汁 切り干し大根 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 350	パン コーヒー ハムエッグ サラダ 500	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし なます 367
昼食	焼うどん スープ 410	三色丼 味噌汁 430	エビピラフ スープ 370	いなり寿司 すり身汁 400	パン スープ マカロニサラダ 430	スパゲティナポリタン スープ 450	そば おひたし 310	親子丼 味噌汁 450
おやつ	まんじゅう 80	お菓子 80	まんじゅう 80	お菓子 80	まんじゅう 80	まんじゅう 80	お菓子 80	蒸しパン 80
夕食	ご飯 スープ餃子 高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ 540	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう 冷奴 佃煮 510	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 590	ご飯 味噌汁 コロッケ(キャベツ、トマト) マカロニサラダ 冷奴 560	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 長芋千切り なます 437	ご飯 味噌汁 肉じゃが 冷奴 ササミと胡瓜の和え物 佃煮 517	混ぜご飯 味噌汁 大根サラダ 高野豆腐煮物 玉子豆腐 515	ご飯 味噌汁 餃子 がんもの煮物 冷奴 500
	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1397kcal	総カロリー数 1392kcal	総カロリー数 1397kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1397kcal

	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
朝食	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろいも おひたし 煮豆 330	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 玉子豆腐 梅干し 355	ご飯 味噌汁 野菜炒め なます 佃煮 425	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 丸天の煮物 胡瓜の梅肉和え 350	パン コーヒー スクランブルエッグ ベーコンと法蓮草のソテー 450	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし なます 355
昼食	カレーうどん 400	中華丼 スープ みかん缶づめ 390	お好み焼き スープ 450	パン スープ 400	野菜ラーメン 380	チャーハン スープ 桃《缶詰》 410	たぬきそば 浅漬け 380	ミートスパゲティ スープ 500
おやつ	リンゴ 80	お菓子 80	お菓子 80	どら焼き 80	お菓子 80	せんべえ 80	バームクーヘン 80	青りんごヨーグルト 80
夕食	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ポテトサラダ もやしとツナの和え物 570	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ もやしとピーマン炒め 600	わかめご飯 味噌汁 メンチカツ 煮豆 おひたし 510	混ぜご飯 すり身汁 がんもの煮物 ごま和え 玉子豆腐 495	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょう 600	ご飯 豚汁 焼き魚 高野豆腐 長芋の酢の物 460	ちらし寿司 お吸い物 ポテトサラダ きんぴらごぼう 冷奴 590	ご飯 味噌汁 煮魚(さんま) 茄子とピーマンの味噌炒め 玉子豆腐 煮豆 465
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal

2013年4月分 献立表

	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
朝食	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しらすおろし和え おひたし 冷奴 360	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 冷奴 360	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 煮豆 355	パン コーヒー ウインナー ゆで卵とブロッコリのサラダ 430	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも 佃煮 460	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 納豆 おひたし 玉子豆腐 343	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし なます 337
昼食	エビピラフ スープ 370	いなり寿司 青菜となめ茸の和え物 お吸い物 380	パン スープ サラダ 430	煮込みうどん おひたし 360	中華丼 スープ 390	チャーハン スープ 370	そば おひたし 310	三色丼 味噌汁 430
おやつ	お菓子 80	お菓子 80	菓子パン 80	蒸しパン 80	蒸しパン 80	どら焼き 80	あんドーナツ 80	カステラ 80
夕食	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 スパゲティサラダ もやしとツナの和え物 570	ご飯 味噌汁 天ぷら (椎茸・南瓜・カニかま) まぐろの山かけ なます 567	混ぜご飯 味噌汁 大根サラダ がんもの煮物 玉子豆腐 525	カレーライス サラダ らっきょう 福神漬け 600	ご飯 味噌汁 餃子 高野豆腐の煮物 冷奴 490	ぬくもり弁当 味噌汁 80	ぬくもり弁当 味噌汁 80	ご飯 クリームシチュー 切り干し大根 ササミと胡瓜の和え物 冷奴 540
	総カロリー数 1370kcal	総カロリー数 1387kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 910kcal	総カロリー数 733kcal	総カロリー数 1387kcal

	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日		
朝食	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろいも おひたし 佃煮 320	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え 胡瓜の梅肉和え 玉子豆腐 360	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 浅漬け 煮豆 350	パン コーヒー ポトフ(野菜、ベーコン) スクランブルエッグ ブロッコリー 430	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろいも おひたし 玉子豆腐 360	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 なます 435		
昼食	お好み焼き スープ 450	パン スープ サラダ 430	ミートスパゲティ スープ 500	混ぜご飯 すり身汁 みかん缶づめ 浅漬け 390	エビピラフ スープ 370	焼うどん スープ 410		
おやつ	ロールケーキ 80	ロールケーキ 80	お菓子 80	ドーナツ 80	イチゴ 80	お菓子 80		
夕食	ご飯 すり身汁 コロッケ 野菜サラダ がんもの煮物 520	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き (キャベツ添え) マカロニサラダ 酢の物 550	わかめご飯 豚汁 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとゆで卵のサラダ なます 455	ご飯 味噌汁 味噌おでん きんぴらごぼう もやしとツナの和え物 500	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょう 600	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢 豆腐サラダ 佃煮 475		
	総カロリー数 1370kcal	総カロリー数 1420kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal		