

# 《いけだんち》

## 2022年4月 月間予定献立

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
04/01 (金)		ごはん 味噌汁 ぶりの煮付け 卵の花 キャベツの海苔和え	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の塩麴炒め 蒸茄子の生姜あん 蜜おさつ	エネ 1043 kcal タン 37.2 g 脂 26.7 g 炭 157.0 g 塩 4.9 g
04/02 (土)		ごはん すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 厚揚げと南瓜の煮物 大根の赤しそ漬	ごはん 味噌汁 赤魚酒粕漬焼き (小松菜) 切干大根煮 玉ねぎとブロッコリーの彩りサラダ	エネ 968 kcal タン 32.4 g 脂 27.1 g 炭 141.4 g 塩 5.3 g
04/03 (日)		ごはん 味噌汁 メヌケ煮付 のっぺ風 春雨の酢の物	ごはん 味噌汁 メンチカツ (スナッフえんどう) 冬瓜のコンソメ煮 マカロニサラダ	エネ 1042 kcal タン 34.1 g 脂 25.7 g 炭 166.6 g 塩 7.8 g
04/04 (月)		ごはん 味噌汁 さば香草焼き (キャベツ) 白菜の煮浸し 彩り豆	ごはん 味噌汁 回鍋肉 ピーマンの佃煮風 人参の中華サラダ	エネ 1018 kcal タン 31.5 g 脂 30.7 g 炭 149.0 g 塩 6.3 g
04/05 (火)		ごはん スープ 焼餃子 ビーフン炒め 春菊のナムル	菜めし 味噌汁 さけの塩焼き ちくわの中華煮 大根とツナの青じそサラダ	エネ 1014 kcal タン 40.5 g 脂 22.6 g 炭 156.7 g 塩 6.7 g
04/06 (水)		ごはん すまし汁 たら味噌焼 (もやし&青ねぎソテー) 白菜のベーコン炒め 3色豆の黒胡麻和え	ごはん 味噌汁 かき揚げ・えびの天ぷら いか団子と野菜の煮物 ほうれん草の生姜和え	エネ 872 kcal タン 33.0 g 脂 17.4 g 炭 142.6 g 塩 3.7 g
04/07 (木)		ピースごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き (小松菜) 茄子と厚揚げの味噌煮 切干大根の辛子酢和え	ごはん 味噌汁 牛肉と野菜のオイスター炒め じゃが芋とさつま揚げの煮物 菜の花の菜種和え	エネ 985 kcal タン 36.5 g 脂 21.3 g 炭 155.5 g 塩 7.1 g
04/08 (金)		ごはん スープ 鶏肉のチリソース キャベツとウインナーのソテー 花野菜の中華サラダ	ごはん 味噌汁 かれい照焼き (チンゲン菜) 五目きんぴら ほうれん草とツナの煮浸し	エネ 960 kcal タン 35.8 g 脂 24.5 g 炭 142.0 g 塩 5.7 g
04/09 (土)		ごはん 味噌汁 さばの塩焼 (小松菜) 青菜の卵炒め 南瓜とレーズンのサラダ	ごはん スープ 麻婆豆腐 揚なすの含め煮 白菜とわかめのナムル	エネ 1042 kcal タン 28.5 g 脂 36.1 g 炭 145.1 g 塩 5.8 g

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
04/10 (日)		ごはん 味噌汁 白菜と鶏団子の中華風 切干大根の炒め物 もずく和え	ごはん 沢煮碗 赤魚柚子塩焼 (昆布豆) 里芋の鶏そぼろあん おくらのごま和え	エネ 1008 kcal タン 36.3 g 脂 21.9 g 炭 161.9 g 塩 7.8 g
04/11 (月)		ごはん 味噌汁 ぶりの照焼 (しば漬) 厚揚げとなめこの煮物 チンゲン菜のぼん酢和え	ごはん 味噌汁 鶏肉とアスパラの塩炒め 南瓜とベーコンの煮物 白菜と蒲鉾のお浸し	エネ 1017 kcal タン 41.2 g 脂 28.1 g 炭 142.2 g 塩 6.0 g
04/12 (火)		チキンカレー スープ 春雨サラダ らっきょう漬 フルーツカクテル缶	ごはん 味噌汁 白糸だら煮付 ちくわの甘辛煮 春菊のお浸し	エネ 1086 kcal タン 40.8 g 脂 26.6 g 炭 162.7 g 塩 7.3 g
04/13 (水)		ゆかりごはん 味噌汁 豆腐カツ (ブロッコリー&コーンソテー) 大根のコンソメ煮 菜の花のお浸し	ごはん スープ 鶏肉のトマト煮 粉ふきいも コールスローサラダ	エネ 1022 kcal タン 30.5 g 脂 29.1 g 炭 154.9 g 塩 7.5 g
04/14 (木)		牛丼 味噌汁 車麩の煮物 小松菜のなめ茸和え 紅生姜	ごはん 味噌汁 さわら野菜入り煮付 高野豆腐の卵とじ カリフラワーとハムのサラダ	エネ 973 kcal タン 35.2 g 脂 23.8 g 炭 148.3 g 塩 6.2 g
04/15 (金)		ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ スパゲティソテー 白菜の煮びたし	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 (花人参) はんぺんの炒め物 キャベツのごま酢和え	エネ 978 kcal タン 31.8 g 脂 26.8 g 炭 144.2 g 塩 5.1 g
04/16 (土)		ごはん 味噌汁 かれの煮付け (きぬさや) ちくわと野菜の中華煮 もやしの華風和え	ごはん スープ 鶏肉のクリーム煮 キャベツのカレーソテー 大根とオクラの胡麻サラダ	エネ 990 kcal タン 40.8 g 脂 26.7 g 炭 141.4 g 塩 7.4 g
04/17 (日)		ごはん 鶏汁 たら照焼 里芋の含め煮 青菜とコーンのお浸し	ごはん 味噌汁 チンジャオロース 大根と打ち豆の煮物 白菜とわかめの生姜和え	エネ 875 kcal タン 33.5 g 脂 13.4 g 炭 152.1 g 塩 4.7 g
04/18 (月)		ごはん 味噌汁 天ぷら盛合せ じゃが芋とがんもの煮物 卵豆腐	ごはん 味噌汁 ぶりのおろし煮 ひじきとさつま揚げの煮物 キャベツのごま和え	エネ 1044 kcal タン 34.5 g 脂 26.9 g 炭 159.1 g 塩 4.9 g
04/19 (火)		ごはん 味噌汁 めばる旨煮 金平柚子風味 アスパラと海老のサラダ	ごはん 味噌汁 肉だんご黒酢あん キャベツとピーマンの炒め物 さつま芋サラダ	エネ 1038 kcal タン 32.7 g 脂 23.8 g 炭 167.1 g 塩 5.8 g
04/20 (水)		ごはん すまし汁 揚げ茄子の肉味噌炒め 大根の煮物 白菜となめこのお浸し	ごはん 味噌汁 さばの照焼き (うぐいす豆) もやしのそぼろ炒め きゅうりとツナの酢の物	エネ 1029 kcal タン 31.5 g 脂 29.1 g 炭 151.5 g 塩 5.9 g

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
04/21 (木)		ごはん 味噌汁 赤魚の煮付 里芋の煮っころがし 青菜と鶏肉の和え物	ごはん 味噌汁 とんかつ (もやし&青ねぎソテー) あさりと白菜の煮浸し 南瓜のフレンチサラダ	エネ 1217 kcal タン 31.6 g 脂 44.5 g 炭 163.9 g 塩 4.9 g
04/22 (金)		ごはん 味噌汁 あじ塩焼き (甘酢生姜) さつま揚げと野菜の煮物 おぐらの長芋和え	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのバター風味 ポテトサラダ	エネ 1045 kcal タン 37.5 g 脂 31.3 g 炭 145.7 g 塩 5.9 g
04/23 (土)		ごはん 味噌汁 かに玉風 マロニー中華風 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め じゃが芋と油揚げの煮物 カリフラワーの土佐煮	エネ 884 kcal タン 22.1 g 脂 16.1 g 炭 157.8 g 塩 6.1 g
04/24 (日)		ごはん 味噌汁 助宗だら塩麹焼 茄子とベーコンのソテー キャベツの青じそサラダ	親子丼 味噌汁 春菊と油揚げの煮浸し カリフラワーのごまサラダ しば漬	エネ 927 kcal タン 43.3 g 脂 20.2 g 炭 138.7 g 塩 6.6 g
04/25 (月)		ごはん 味噌汁 チキン南蛮 ナポリタン キャベツのフレンチサラダ	ごはん すまし汁 赤魚西京漬焼き (きぬさや) じゃが芋のそぼろ煮 彩りひじき	エネ 953 kcal タン 33.5 g 脂 15.6 g 炭 163.2 g 塩 5.3 g
04/26 (火)		ごはん 味噌汁 さば煮付け (小松菜&えのきソテー) 切り昆布の煮物 なます	ごはん スープ 豚肉と野菜の中華煮 車麩の含め煮 中華風冷奴	エネ 1028 kcal タン 31.5 g 脂 29.5 g 炭 152.4 g 塩 7.5 g
04/27 (水)		中華丼 味噌汁 いもご味噌 菜の花のお浸し 黄桃缶	ごはん 味噌汁 ぶりの煮付け 大根と油揚げのさっと煮 3色豆の黒胡麻和え	エネ 977 kcal タン 35.5 g 脂 20.5 g 炭 155.9 g 塩 5.8 g
04/28 (木)		ごはん 味噌汁 かれい照焼き 大根そぼろあん ほうれん草の揚げ玉和え	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌煮込み 南瓜の煮物 わかめとキャベツの生姜和え	エネ 889 kcal タン 37.6 g 脂 11.7 g 炭 151.2 g 塩 5.1 g
04/29 (金)		あさりごはん 若竹汁 筑前煮 卵豆腐のえびあんかけ モロヘイヤとヤングコーンの辛子和え	ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き (大根おろし) 厚揚げと冬瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し	エネ 860 kcal タン 39.4 g 脂 13.9 g 炭 140.4 g 塩 6.4 g
04/30 (土)		ポークカレー スープ 花野菜サラダ 福神漬け みかん缶	ごはん 味噌汁 めばる旨煮 (いんげん) ごぼうとベーコンの炒め 山芋の土佐煮	エネ 1094 kcal タン 30.5 g 脂 33.2 g 炭 161.7 g 塩 9.2 g

※献立の内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。