

4月 予定献立表

施設：川口さくら病院様 保育食  
期間：2020/04/01~2020/04/30

	日	月	火	水	木	金	土			
朝							ごはん 味噌汁 ツナじやが キャベツの塩昆布和え			
	昼			サンマメン 小松菜のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ かぶのツナ和え フルーツ	肉うどん さつま芋のレモン煮 フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 ツナじやが キャベツの塩昆布和え			
		1		118kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.8g 炭水化物 25.0g 食塩 0.4g	323kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.5g 炭水化物 45.7g 食塩 2.4g	362kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.9g 炭水化物 53.4g 食塩 1.1g	378kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.9g 炭水化物 68.8g 食塩 1.3g			
		5		118kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.8g 炭水化物 25.0g 食塩 0.4g	323kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.5g 炭水化物 45.7g 食塩 2.4g	362kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.9g 炭水化物 53.4g 食塩 1.1g	378kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.9g 炭水化物 68.8g 食塩 1.3g			
		時食		ひじきおにぎり 麦茶	りんごゼリー せんべい 麦茶	しらす梅干 麦茶	芋もち 麦茶			
夕						ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻風味焼き 根菜の煮物 フルーツ				
日計			441kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.3g 炭水化物 70.7g 食塩 2.8g	441kcal 蛋白質 15.4g 脂質 10.1g 炭水化物 70.8g 食塩 1.2g	441kcal 蛋白質 15.4g 脂質 10.1g 炭水化物 70.8g 食塩 1.2g	771kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.7g 炭水化物 126.9g 食塩 3.2g				
朝							ごはん 味噌汁 野菜と豚肉の煮物 納豆			
	昼		炒め 中華スープ 手作りシューマイ フルーツ	ごはん 豚汁 かれの照焼き風 寛の和風ソテー フルーツ	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮込み スパゲティサラダ フルーツ	子ぎつねうどん 豆腐チキンカレー フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 たらのフライ ブロッコリーのフレンチサラダ フルーツ			
		1		367kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.3g 炭水化物 54.7g 食塩 1.3g	389kcal 蛋白質 18.0g 脂質 10.3g 炭水化物 56.6g 食塩 1.3g	438kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.2g 炭水化物 67.3g 食塩 1.0g	353kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.8g 炭水化物 51.8g 食塩 2.8g	353kcal 蛋白質 15.1g 脂質 7.1g 炭水化物 55.7g 食塩 1.1g	384kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.5g 炭水化物 68.5g 食塩 1.9g	404kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.9g 炭水化物 52.4g 食塩 1.6g
		5		367kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.3g 炭水化物 54.7g 食塩 1.3g	389kcal 蛋白質 18.0g 脂質 10.3g 炭水化物 56.6g 食塩 1.3g	438kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.2g 炭水化物 67.3g 食塩 1.0g	353kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.8g 炭水化物 51.8g 食塩 2.8g	353kcal 蛋白質 15.1g 脂質 7.1g 炭水化物 55.7g 食塩 1.1g	384kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.5g 炭水化物 68.5g 食塩 1.9g	404kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.9g 炭水化物 52.4g 食塩 1.6g
		時食		和風スパゲティ 麦茶	フライドポテト 麦茶	豆乳プリン オレンジソース 麦茶	ツナおやき 麦茶	かぼちゃ茶巾 麦茶	いらご蒲しん 麦茶	野菜たっぷり醤油ラーメン 手作り餃子 フルーツ
夕						ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜風味焼き ひじきのサラダ フルーツ				
日計		473kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12.8g 炭水化物 72.0g 食塩 2.0g	506kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.4g 炭水化物 68.9g 食塩 1.6g	511kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.2g 炭水化物 75.1g 食塩 1.2g	476kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.2g 炭水化物 75.2g 食塩 3.0g	408kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.3g 炭水化物 68.1g 食塩 1.2g	812kcal 蛋白質 30.9g 脂質 12.1g 炭水化物 144.8g 食塩 3.1g	658kcal 蛋白質 33.4g 脂質 22.9g 炭水化物 128.9g 食塩 4.6g		
朝							ごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え			
	昼		ツナトマトライス コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ	ごはん コンソメスープ さわらの竜田揚げ アスパラサラダ フルーツ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのさっぱりサラダ フルーツ	スパゲティミートソース 大豆サラダ 大豆サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 赤魚のレモン焼き 金平ごぼう フルーツ	チキンカレー コンソメスープ 高野豆腐 フルーツ		
		1		350kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.9g 炭水化物 58.3g 食塩 1.1g	381kcal 蛋白質 13.4g 脂質 11.7g 炭水化物 53.9g 食塩 1.0g	368kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.6g 炭水化物 60.8g 食塩 0.8g	416kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.3g 炭水化物 60.5g 食塩 1.2g	331kcal 蛋白質 14.7g 脂質 4.7g 炭水化物 55.3g 食塩 1.4g	383kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.3g 炭水化物 53.6g 食塩 3.1g	371kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.5g 炭水化物 61.4g 食塩 1.7g
		5		350kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.9g 炭水化物 58.3g 食塩 1.1g	381kcal 蛋白質 13.4g 脂質 11.7g 炭水化物 53.9g 食塩 1.0g	368kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.6g 炭水化物 60.8g 食塩 0.8g	416kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.3g 炭水化物 60.5g 食塩 1.2g	331kcal 蛋白質 14.7g 脂質 4.7g 炭水化物 55.3g 食塩 1.4g	383kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.3g 炭水化物 53.6g 食塩 3.1g	371kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.5g 炭水化物 61.4g 食塩 1.7g
		時食		豆乳ホットケーキ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 麦茶	スイートポテトパイ風 麦茶	シューニー 麦茶	お好み焼き 麦茶	わがみおにぎり 麦茶	わかめスープ ナムル フルーツ
夕						ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 白和え フルーツ				
日計		441kcal 蛋白質 10.4g 脂質 10.5g 炭水化物 76.0g 食塩 1.3g	457kcal 蛋白質 14.0g 脂質 12.9g 炭水化物 70.3g 食塩 1.2g	439kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.8g 炭水化物 76.4g 食塩 0.8g	585kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.5g 炭水化物 94.2g 食塩 1.4g	425kcal 蛋白質 17.7g 脂質 7.3g 炭水化物 69.5g 食塩 1.7g	883kcal 蛋白質 33.9g 脂質 20.8g 炭水化物 133.5g 食塩 5.3g	778kcal 蛋白質 28.3g 脂質 16.6g 炭水化物 128.9g 食塩 3.2g		
朝							ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ			
	昼		三色丼(鮭、鯛、青魚) 味噌汁 ほうろこコーンの和え物 フルーツ	ごはん コンソメスープ たらのトマトソース キャベツのサラダ フルーツ	ポークカレー レバーの竜田揚げ 大根サラダ フルーツポンチ	ちゃんぽん 手作りシューマイ フルーツ	ごはん 味噌汁 さけの香味焼き 里芋の煮物 フルーツ	★お誕生日メニュー★ ピラッ コンソメスープ 豆腐入りミートローフ アスパラサラダ フルーツ		
		1		367kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.2g 炭水化物 55.1g 食塩 1.4g	339kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.0g 炭水化物 61.0g 食塩 1.0g	428kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.9g 炭水化物 66.1g 食塩 1.4g	348kcal 蛋白質 15.3g 脂質 9.5g 炭水化物 50.8g 食塩 2.0g	328kcal 蛋白質 17.3g 脂質 4.3g 炭水化物 54.2g 食塩 1.3g	395kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.6g 炭水化物 69.4g 食塩 0.9g	411kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.6g 炭水化物 70.2g 食塩 1.4g
		5		367kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.2g 炭水化物 55.1g 食塩 1.4g	339kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.0g 炭水化物 61.0g 食塩 1.0g	428kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.9g 炭水化物 66.1g 食塩 1.4g	348kcal 蛋白質 15.3g 脂質 9.5g 炭水化物 50.8g 食塩 2.0g	328kcal 蛋白質 17.3g 脂質 4.3g 炭水化物 54.2g 食塩 1.3g	395kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.6g 炭水化物 69.4g 食塩 0.9g	411kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.6g 炭水化物 70.2g 食塩 1.4g
		時食		かぼちゃ蒲しん 麦茶	のりポテト 麦茶	焼きビーフン 麦茶	いなり寿司 麦茶	ころこ豆乳トナツ 麦茶	コープケーキ 麦茶	おかおにぎり 麦茶
夕						ごはん 味噌汁 小松菜の炒め物 フルーツ				
日計		452kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.4g 炭水化物 74.7g 食塩 1.7g	440kcal 蛋白質 13.3g 脂質 11.1g 炭水化物 71.6g 食塩 1.2g	511kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.6g 炭水化物 74.3g 食塩 1.7g	563kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.9g 炭水化物 86.9g 食塩 2.6g	463kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.0g 炭水化物 73.2g 食塩 1.6g	888kcal 蛋白質 35.9g 脂質 19.6g 炭水化物 141.4g 食塩 3.0g	852kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.8g 炭水化物 144.9g 食塩 4.2g		
朝							ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ			
	昼		ケチャップライス コンソメスープ かぶのさっぱりサラダ フルーツ	しらす炒め 中華スープ 手作りシューマイ フルーツ	ごはん 具沢山汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	焼きそば 中華スープ 白菜とツナのサラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 さけのフライ 大根の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ		
		1		313kcal 蛋白質 10.0g 脂質 6.9g 炭水化物 51.7g 食塩 1.1g	368kcal 蛋白質 11.3g 脂質 8.0g 炭水化物 61.8g 食塩 1.4g	358kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.0g 炭水化物 54.7g 食塩 1.1g	383kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.1g 炭水化物 59.3g 食塩 2.0g	370kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.9g 炭水化物 56.5g 食塩 1.0g	411kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.6g 炭水化物 70.2g 食塩 1.4g	
		5		313kcal 蛋白質 10.0g 脂質 6.9g 炭水化物 51.7g 食塩 1.1g	368kcal 蛋白質 11.3g 脂質 8.0g 炭水化物 61.8g 食塩 1.4g	358kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.0g 炭水化物 54.7g 食塩 1.1g	383kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.1g 炭水化物 59.3g 食塩 2.0g	370kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.9g 炭水化物 56.5g 食塩 1.0g	411kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.6g 炭水化物 70.2g 食塩 1.4g	
		時食		スノーボールクッキー 麦茶	レーズン蒲しん 麦茶	ミニアメリカンドッグ 麦茶	しらすおやき 麦茶	スパゲティポリタン 麦茶	かかおにぎり 麦茶	
夕						ごはん 味噌汁 小松菜の炒め物 フルーツ				
日計		441kcal 蛋白質 11.0g 脂質 13.1g 炭水化物 68.7g 食塩 1.1g	459kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.2g 炭水化物 83.3g 食塩 1.7g	489kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.0g 炭水化物 68.0g 食塩 1.7g	504kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.5g 炭水化物 83.0g 食塩 2.6g	451kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.2g 炭水化物 71.6g 食塩 1.2g	852kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.8g 炭水化物 144.9g 食塩 4.2g			

※献立は、仕入の状況により変更することがあります。ご了承ください。