



# 令和4年4月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ご飯 みそ汁 煮つけ いかともやしの中華和え	手羽元 厚揚げ いか 油揚げ みそ	米 板こんにやく さとう ごま	大根 人参 干しいたけ 青梗菜 もやし きゅうり わかめ ほうれんそう	1人分：580kcal
4	月	ご飯 すまし汁 メンチカツ おくら納豆	メンチカツ 納豆 たまご	米 サラダ油 和風ドレッシング	キャベツ にんじん オクラ なめたけ 干しいたけ ねぎ	1人分：622kcal
5	火	ご飯 ゆし豆腐 サバのしそ風味焼き 筑前煮	さば ちきあげ ゆし豆腐	米 さとう ドレッシング さとも 板こんにやく サラダ油	山海ぶし しそ キャベツ レタス トマト ごぼう にんじん 絹さや ねぎ	1人分：683kcal
6	水	ご飯 みそ汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	鶏もも ささみ みそ	米 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし 赤パプリカ しめじ 白ねぎ	1人分：674kcal
7	木	ご飯 すまし汁 チキンソーテーチリソース マカロニサラダ	鶏もも(皮なし) プレスハム	米 和風ドレッシング マカロニ マヨネーズ	レタス キャベツ トマト にんじん きゅうり えのきたけ わかめ ねぎ	1人分：579kcal
8	金	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら ゼリー	豆腐 ポーク みそ ゼラチン	米 サラダ油 さつまいもスライス 薄力粉 焼きふ さとう	キャベツ 人参 玉葱 たら ちんげんさい ぶどうジュース	1人分：659kcal
11	月	ご飯 すまし汁 ミックスフライ 揚げなすのおろしだれ フルーツカクテル	ハム野菜ロールフライ 白身魚フライ	米 サラダ油 フレンチドレッシング フルーツカクテル	キャベツ レッドオニオン 冷凍なす オクラ 大根 えのきたけ あおさ	1人分：626kcal
12	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ たまご プレスハム ベーコン	米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり ホールコーン缶 たまねぎ	1人分：558kcal
13	水	三色丼 白和え みそ汁	鶏ミンチ たまご 豆腐 みそ 油揚げ	米 さとう 片栗粉 サラダ油 ごま	小松菜 ほうれんそう にんじん ひじき たまねぎ ねぎ	1人分：651kcal
14	木	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	豚ローススライス みそ	米 さとう サラダ油 焼きふ	たまねぎ キャベツ たら もずく レモン(果汁) きゅうり ほうれんそう	1人分：736kcal
15	金	スパゲティーミートソース ミックスサラダ コンソメスープ ゼリー	合挽き肉 ミートソース 粉チーズ プレスハム ゼラチン	スパゲッティ オリーブ油 フレンチドレッシング さとう	玉葱 マッシュルーム缶 人参 ホールトマト レタス キャベツ かいわれ コーン ミニトマト ぶどうジュース	1人分：724kcal
18	月	チキンカツ丼 切干大根サラダ みそ汁	チキンカツ シーチキン 豆腐 みそ	米 サラダ油 ごま ごまドレッシング	キャベツ 切干大根 かいわれ ちんげんさい	1人分：708kcal
19	火	ご飯 すまし汁 サバの塩焼き 肉じゃが	さば 豚もも たまご	米 じゃがいも さとう サラダ油	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 山海ぶし さやえんどう あおさ	1人分：686kcal
20	水	ご飯 すまし汁 チキンソーテー 大根とツナの炒め煮	鶏もも(皮なし) シーチキン	米 和風ドレッシング ごま油	レタス キャベツ トマト だいこん にんじん たら もずく ねぎ	1人分：526kcal
21	木	豚丼 みそ汁 なすのポン酢和え しば漬	豚かた(赤身) かつお節 みそ	米 えごま油 焼きふ	玉葱 ピーマン 赤パプリカ 白ねぎ 冷凍なす トウモロコシ こまつな しば漬	1人分：585kcal
22	金	カレーライス ドレッシング和え メイグルト 福神漬	豚小間 鶏小間 ロースハム	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも 乳酸菌飲料	玉葱 人参 サニーレタス キャベツ パプリカ コーン レモン(果汁) 福神漬	1人分：843kcal
25	月	ご飯 みそ汁 コロッケとグラタン きんぴらごぼう	ベーコン 牛乳 油揚げ みそ	米 冷凍コロッケ サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター ごま油 さとう	玉葱 マッシュルーム缶 ごぼう(ゆで) にんじん こまつな	1人分：669kcal
26	火	ご飯 みそ汁 揚げ魚のあんかけ じゃがいもの煮物 くずもち	ホキ 鶏もも みそ	米 片栗粉 サラダ油 さとう ドレッシング じゃがいも 焼きふ 黒砂糖	人参 干しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ ミニトマト さやえんどう ほうれんそう	1人分：741kcal
27	水	ご飯 すまし汁 チキンソーテー 大根ちくわのマヨネーズ和え	鶏もも ちくわ 豆腐	米 和風ドレッシング マヨネーズ	レモン レタス キャベツ トマト だいこん きゅうり わかめ あおさ	1人分：572kcal
28	木	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ 三枚肉 大丸かまぼこ いか みそ	米 さとう 沖縄そば 黒砂糖 ヤクルト	まこんぶ にんじん かんぴょう ねぎ きゅうり もやし	1人分：718kcal