

4 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
4/1(木)～4/7(水)

spring
has
come!



ミニ知識

今日から
使える!

干支【子(ね)】

子(ね)は、十二支の一番目の動物でネズミのことを指します。ネズミは繁殖力が高く、つがいこそあればあつという間に何十匹、何百匹にも繁殖することから、子宝の象徴となることも多い動物です。ネズミ=子孫繁栄、拡大していくなどの意味がこめられています。子年のとくに、開業や新事業を行うなどして、事業の拡大のゲン担ぎとしてもあやかっているのです。

4 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1446kcal
タンパク質	57.5g
脂質	31.9g
炭水化物	227.3g
塩分	8.9g

朝食 高野豆腐炊き合わせ/練り物の煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 きつねそば/おふくろ煮
白菜としめじのお浸し/ご飯

夕食 豆腐ハンバーグ/がりがり肉じゃが
青梗菜と人参の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

1 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1500kcal
タンパク質	57.0g
脂質	30.6g
炭水化物	243.2g
塩分	7.3g

朝食 いわしのつみれ煮/ふきの炊き合わせ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 さわらの梅かつお焼き/里芋の柚子あんかけ
ほうれん草の白和え/汁物/ご飯

夕食 ポークカレー/エビフライ
カリフラワーの青じそサラダ



昼食



夕食

5 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1451kcal
タンパク質	59.1g
脂質	31.5g
炭水化物	225.7g
塩分	6.4g

朝食 豚の生姜炒め/ぜんまいと麩の煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 おでん/盛合せ(おでん)
小松菜のピーマン和え/すまし汁/ご飯

夕食 ホキの塩焼き/茄子のそぼろかけ
カリフラワーと鶏の梅肉和え/ご飯



昼食



夕食

2 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1697kcal
タンパク質	62.0g
脂質	52.0g
炭水化物	234.2g
塩分	6.4g

朝食 厚揚げと豚肉の旨煮/かぼちゃ豆そぼろ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚角煮/あさりと牛蒡の時雨煮
ブロッコリーの中華和え/中華スープ/ご飯

夕食 鶏肉の香草パン粉焼き/ビーンストマトネ
オクラと姫皮筍の和え物/ご飯



昼食



夕食

6 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1514kcal
タンパク質	59.4g
脂質	29.3g
炭水化物	246.6g
塩分	5.3g

朝食 揚げ豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 アジの野菜甘酢のせ/竹の子の土佐煮
もやしやのドレッシング和え/汁物/ご飯

夕食 すきやき風煮/さつま芋の小倉煮
卵の花炒り(冷)/ご飯



昼食



夕食

3 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1471kcal
タンパク質	62.7g
脂質	33.0g
炭水化物	225.6g
塩分	7.1g

朝食 海苔だし巻き/大根とがんもの含め煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 たらの韓国風照り煮/昆布豆
やわらかの中華風サラダ/中華スープ/ご飯

夕食 牛肉きのこ炒め/炒り鶏
菜の花のごま和え/ご飯



昼食



夕食

7 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1668kcal
タンパク質	66.2g
脂質	46.9g
炭水化物	243.4g
塩分	7.3g

朝食 ブレーンオムレツ/ミートボールプレート
コンソメスープ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 揚げ豆腐の野菜あん/いなりとふきの煮物
干瓢の中華和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉のごま焼き/じゃが芋そぼろ
オクラと蒸し鶏のサラダ/ご飯



昼食



夕食

4 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
4/8(木)~4/15(木)

spring
has
come!



8
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	60.5g
脂質	45.5g
炭水化物	229.0g
塩分	7.9g

朝食 かにだし巻き/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 ハヤシライス/いか天
ハムのマリネ

夕食 さんまの生姜煮/野菜の塩ダレ炒め
ほうれん草のごま和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

12
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1528kcal
タンパク質	59.6g
脂質	35.8g
炭水化物	241.6g
塩分	6.2g

朝食 いなりと人参の煮物/高野の卵とじ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 肉じゃが/コロッケ/茄子の野菜あんかけ
ブロッコリーの和え物/汁物/ご飯

夕食 鮭のムニエル/豆腐チャンプル
大根のハムマリネ/ご飯



昼食



夕食

9
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	58.8g
脂質	31.6g
炭水化物	238.1g
塩分	6.8g

朝食 さつま芋の肉じゃが/つみれの和風あんかけ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 かつおの味噌汁/焼き/厚揚げと春雨の煮物
大根マヨネーズ/コンソメスープ/ご飯

夕食 チキンカツの卵とじ/ピリ辛ごぼう
菜の花と竹輪の和え物/ご飯



昼食



夕食

13
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1631kcal
タンパク質	59.9g
脂質	46.6g
炭水化物	235.3g
塩分	7.2g

朝食 アジのみりん焼き/若竹煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 親子煮/椎茸と大豆のうま煮
かぼちゃもろこしサラダ/汁物/ご飯

夕食 焼肉/高菜ピーマン
青梗菜と揚げの和え物/ご飯



昼食



夕食

10
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	59.1g
脂質	28.2g
炭水化物	245.4g
塩分	6.0g

朝食 はんぺんの含め煮/里芋と鶏肉の照り煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚肉の塩ダレ炒め/金時煮豆
ひじきの白和え/汁物/ご飯

夕食 赤魚の粕漬/じゃが芋の土佐煮
小松菜のお浸し/ご飯



昼食



夕食

14
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	58.4g
脂質	39.3g
炭水化物	230.8g
塩分	5.9g

朝食 ほうれん草味噌汁/ウインナープレート
コンソメスープ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 メヌケの磯部焼き/ふるさと煮
しる菜の酢味噌和え/汁物/ご飯

夕食 ビーフシチュー/エビマヨ
白菜と鶏のサラダ/ご飯



昼食



夕食

11
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1434kcal
タンパク質	61.3g
脂質	27.3g
炭水化物	228.6g
塩分	7.4g

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 プレーンチキンのジャポネソース
れんこん田舎煮/山菜ゆかり和え/汁物/ご飯

夕食 オムレツ和風ソース/卵の花炒り
キャベツとツナゆず和え/ご飯



昼食



夕食

15
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1511kcal
タンパク質	58.4g
脂質	33.8g
炭水化物	233.7g
塩分	5.3g

朝食 五目だし巻き/蓮根と花しんじょの炊き合わせ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 鶏肉の黒酢あんかけ/茄子のピリ辛煮びたし
もも肉と梅干し和え/中華スープ/ご飯

夕食 たらこのプロヴァンス風/ふきとごぼうのおかか煮
さつま芋のオレンジ煮/ご飯



昼食



夕食

4月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
4/16(金)~4/23(金)

spring
has
come!



16
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1495kcal
タンパク質	59.7g
脂質	33.7g
炭水化物	231.8g
塩分	6.7g

朝食

きくらげ天の盛合せ/田舎煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

豚肉の味噌炒め/ｶﾏﾌﾞｰｶｰﾚｰ青梗菜のサラダ/すまし汁/ご飯

夕食

カレーのムニエル/ジャーマンポテト/刻み昆布の酢の物/ご飯



昼食



夕食

20
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	56.3g
脂質	29.8g
炭水化物	257.7g
塩分	7.0g

朝食

いなり炊合せ/蓮根炒り煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

アジの生姜煮/里芋の豆そぼろ青梗菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食

オムライス/ミニとんかつ/ハワイアンゼリー



昼食



夕食

17
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	58.6g
脂質	46.7g
炭水化物	232.3g
塩分	7.2g

朝食

ミニデミハンバーグ/洋風切干大根煮/ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

さばの生姜煮/塩じゃこの卵とじ/ｷｬﾍﾞﾂ山くらげ和え/汁物/ご飯

夕食

豆腐の野菜あんかけ/かぼちゃと厚田の煮物/山菜の白和え/ご飯



昼食



夕食

21
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	68.5g
脂質	36.0g
炭水化物	234.4g
塩分	7.2g

朝食

バーグピカタプレート/ウインナープレート/ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

カレーの煮付け/おふくろ豆/しろ菜の和え物/すまし汁/ご飯

夕食

若鶏の粕煮/姫高野と筍の煮物/オクラと梅ごぼうの和え物/ご飯



昼食



夕食

18
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1596kcal
タンパク質	60.0g
脂質	47.2g
炭水化物	227.4g
塩分	7.5g

朝食

いわしの梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

塩焼きそば/しゅうまい/菜の花の中華風和え/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食

豚肉のケチャップ焼き/大豆の洋風煮/インゲンと蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

22
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1480kcal
タンパク質	59.5g
脂質	34.4g
炭水化物	226.8g
塩分	6.6g

朝食

鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ/汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

豚と大根の甘辛煮/春雨かニ風味さっぱり煮/ほうれん草と切干の和え物/汁物/ご飯

夕食

鮭のきのことソースかけ/揚げ出し豆腐/ﾊﾙﾌﾚｲﾀﾞﾗｸﾞ/ご飯



昼食



夕食

19
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	62.5g
脂質	36.2g
炭水化物	233.7g
塩分	7.3g

朝食

豆乳しんじょの煮物/じゃが芋のほくほく煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

鶏肉の山賊焼風/大根のちろみ味噌かけ/小松菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食

ぶりの塩焼き/ふきのおかか煮/白菜と竹輪の和え物/ご飯



昼食



夕食

23
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	58.2g
脂質	40.8g
炭水化物	233.8g
塩分	5.7g

朝食

さば塩焼き/金平ごぼう汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

肉団子のプロヴァンス風ソースかけ/ｶﾏﾌﾞｰの和風あんかけ/ｸﾞﾚｰﾌﾞｽ/ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ/ご飯

夕食

豚生姜焼き/じゃが芋のカレー煮/畑菜の柚子かつお和え/ご飯



昼食



夕食

4 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
4/24(土)~4/30(金)

spring
has
come!



24 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1481kcal
タンパク質	56.0g
脂質	33.2g
炭水化物	231.7g
塩分	6.8g

朝食 紅生姜天の炊き合わせ/かぼちゃのいとこ煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 さわらの煮付け/小なすの煮浸し
菜の花の和え物/汁物/ご飯

夕食 鶏天のみぞれあんかけ/信田巻の盛り合わせ
めかぶのポン酢和え/ご飯



昼食



夕食

28 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1662kcal
タンパク質	60.3g
脂質	38.9g
炭水化物	254.8g
塩分	10.5g

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
コンソメスープ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 ポークチャップ/蓮根のおかか煮
インゲンのおかず和え/汁物/ご飯

夕食 卵うどんセット
ワッパの照り焼きソース/じゃこなます



昼食



夕食

25 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	59.6g
脂質	37.6g
炭水化物	226.0g
塩分	7.0g

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 肉そ豆腐/大根の洋風煮
白菜の青じそサゲ/汁物/ご飯

夕食 豚しゃぶ/里芋ソテー
ほうれん草の大豆マヨ和え/ご飯



昼食



夕食

29 (木/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1594kcal
タンパク質	63.3g
脂質	42.1g
炭水化物	231.9g
塩分	6.7g

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 串なし焼き鳥/冬瓜の含め煮
卵の花炒り(冷)/汁物/ご飯

夕食 豚肉の練り味噌かけ/ふきの炊き合わせ
白菜の土佐和え/ご飯



昼食



夕食

26 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1630kcal
タンパク質	61.0g
脂質	43.2g
炭水化物	241.6g
塩分	8.1g

朝食 肉詰いなの煮物/竹の子とふきの煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 大豆とツナのカレー
ウインナーオムレツ/りんごのコンポート

夕食 照り焼きチキン/竹輪の旨煮
和風のなめこおろし/汁物/ご飯



昼食



夕食

30 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	60.3g
脂質	42.4g
炭水化物	231.7g
塩分	6.3g

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 さばのおろし煮/かぼちゃの煮物
モロヘイヤと鶏のサラダ/汁物/ご飯

夕食 カレーあんかけ豆腐/えび団子の炊き合わせ
ブロッコリーツナサラダ/ご飯



昼食



夕食

27 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	55.6g
脂質	30.6g
炭水化物	244.8g
塩分	6.4g

朝食 ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮/コンソメスープ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 メスケの味噌煮/豚肉とこぼろの甘辛煮
青梗菜と山くらげの和え物/すまし汁/ご飯

夕食 メンチカツ/スパナポリタン
オクラと鶏の梅肉和え/ご飯



昼食



夕食