



2021年4月夕食弁当献立表



月	火	水	木 1	金 2	土 3
			ごはん 豚の生姜焼き 春雨サラダ ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ひじきと大豆煮 フルーツ	ごはん 揚魚チリソース マカロニサラダ きんぴらごぼう さつま芋甘煮 フルーツ	ごはん 赤魚酒かす焼 ほうれん草のごま和え かき膾 卵焼き さつま芋サラダ 厚揚げ生姜焼き
			エネルギー 584kcal 食塩 2.2g	エネルギー 571kcal 食塩 2.6g	エネルギー 513kcal 食塩 1.5g
5	6	7	8	9	10
ごはん 牛焼き肉 ゆで卵 田舎煮 ナムル フルーツ	炊込ごはん 春巻 ササミと野菜の中華和え 高野豆腐炊合せ フルーツ	ごはん 鮭塩焼 肉じゃが きゅうりの酢の物 卵焼き しめじの佃煮 フルーツ	ごはん 赤魚煮付 ささみ磯辺揚げ 五目煮豆 ほうれん草おかか和え 人参サラダ フルーツ	炊込ごはん 鶏の幽庵焼き 白菜とわかめ酢の物 炒りおから 人参のかき揚げ フルーツ	ごはん タンドリーチキン ほうれん草辛子和え 春野菜の炒め煮 マセドアンサラダ 卵焼き
エネルギー 575kcal 食塩 1.3g	エネルギー 695kcal 食塩 1.6g	エネルギー 624kcal 食塩 2.2g	エネルギー 555kcal 食塩 1.4g	エネルギー 639kcal 食塩 2g	エネルギー 594kcal 食塩 1.9g
12	13	14	15	16	17
サラダ巻き ほうれん草おかか和え 筑前煮 フルーツ	ごはん あじのエスカベッシュ 牛肉の甘辛煮 南瓜煮物 卵焼き ごまドレ和え	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き 梅のり和え 田舎煮 えびマヨ フルーツ	ごはん チンジャオロース ほうれん草おかか和え 切干大根の煮物 ゆで卵 しらすおろし	ごはん 魚のフライ 胡瓜のごま酢和え 大根の煮物 きのこの当座煮 フルーツ	ごはん 鮭の幽庵焼き ごぼうサラダ 大徳寺なます えびと春雨の中華炒め 牛肉と筍の甘辛煮
エネルギー 512kcal 食塩 2.3g	エネルギー 590kcal 食塩 1.9g	エネルギー 560kcal 食塩 1.6g	エネルギー 617kcal 食塩 2g	エネルギー 530kcal 食塩 1.6g	エネルギー 610kcal 食塩 1.4g
19	20	21	22	23	24
ごはん 棒々鶏 鮭の塩焼 マカロニサラダ フルーツ 大根の煮物	ごはん 豚の竜田揚げ 鯖の塩焼き キャベツの酢の物 ふきと揚げの煮物 煮豆	ごはん 鮭の幽庵焼き 青菜ときこの和え物 炒りおから かき揚げ フルーツ	生姜ごはん 田楽(5種) さばのから揚げ ポテトサラダ フルーツ	ごはん ごましそ昆布 すき焼風煮 大根おろし山椒添 きゅうりの酢の物 卵焼き フルーツ	ごはん 豚肉の香味炒め えびチリ きゅうり中華和え 筍の土佐煮 フルーツ
エネルギー 485kcal 食塩 2g	エネルギー 583kcal 食塩 1.5g	エネルギー 608kcal 食塩 1.9g	エネルギー 578kcal 食塩 2.1g	エネルギー 597kcal 食塩 1.6g	エネルギー 522kcal 食塩 1.6g
26	27	28	29	30	
ごはん 海鮮フライ フレンチサラダ キャベツのそぼろ煮 ほうれん草辛子和え ゆで卵	炊込ごはん サバの味噌煮 春雨の中華和え アスパラピーナッツ和え 五目ひじき 豚肉と春キャベツ炒め物	しぐれ寿司 あじ竜田揚げ 大根サラダ 高野豆腐合め煮 フルーツ	ごはん 鶏の塩麴焼 ゆで卵 筍と竹輪の甘辛炒め とろろ和え ちりめん山椒 フルーツ	山菜ごはん 鮭の味噌バター焼き きゅうりのごま酢和え 厚揚げと根菜の炒め煮 きんぴら大豆	
エネルギー 492kcal 食塩 1.5g	エネルギー 549kcal 食塩 2.9g	エネルギー 667kcal 食塩 3.1g	エネルギー 501kcal 食塩 1.9g	エネルギー 648kcal 食塩 2.8g	

