



4月のこんだてよいひょう



日	曜日	こんだてめい	おもにちやにくやほ ねになるもの	おもにからだのちょうし をととのえるもの	おもにねつやちか らになるもの	その他	た 家 い で 食 と 品 り	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	備考欄
8	月	にゅうがくしき・しぎょうしき							
9	火	ごはん コッペパン パリパリサラダ ポテトスープ おいしいクレープ メーフルシロップ&マーガリン	ぎゅうにゅう かまぼこ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん パセリ	パン メーフルシロップ マカロニ オリーブオイル じゃがいも マーガリン あぶら さとう キョウザのカワ クレープ	しょうゆ コンソメ す		653 kcal 19.0 g 23.6 g 1.5 g	
10	水	ごはん とうふハンバーグのわふうソースがけ キャベツのホットサラダ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とうふ みそ ベーコン	キャベツ にんじん にんにく だいこん くきだちな ねぎ	ごはん さとう かたくりこ 心 オリーブオイル	ワイン コンソメ 塩 ケチャップ にぼし しょう ソース		627 kcal 22.1 g 23.0 g 3.0 g	
11	木	ごはん さわらのマヨネーズやき もやしのばいにくあえ あぶらふのみそしる	ぎゅうにゅう さわら チーズ かつおぶし かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん ねぎうめ パセリ もやし キャベツ ブロッコリー だいこん えのき ほうれんそう	ごはん じゃがいも マヨネーズ あぶらふ	しお しょうゆ さけ しょうゆ にぼし		599 kcal 24.6 g 20.5 g 2.4 g	
12	金	ごはん とりにくのでりやき やさしいソテー にらとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ みそ	キャベツ にんじん ピーマン だいこん にら しめじ	ごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう	しょうゆ コンソメ しお しょう にぼし さけ		616 kcal 24.7 g 22.8 g 2.6 g	
15	月	ごはん まめとひきにくのカレー キャベツのレモンあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく ハム ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン レモンかじゅう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ 塩 ケチャップ す ソース チャツネ カレールー		655 kcal 23.2 g 19.1 g g	
16	火	ソフトメン にくみそしる じゃがみそくん かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると みそ	たまねぎ にんじん にら ねぎ にんにく だいこん かわちばんかん	メン じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん 中華だし		3 kcal 745.0 g 25.9 g 24.0 g	
17	水	おべんとうの日							
18	木	ごはん とりにくのなんぶやき れんこんのきんぴら しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ しみどうふ みそ	れんこん にんじん しいたけ だいこん キャベツ えのき こまつな しいたけ	ごはん さとう あぶら ごま いとこん	しょうゆ にぼし みりん		620 kcal 26.5 g 21.0 g 2.6 g	
19	金	おべんとうの日(じゅぎょうさんかん)							
22	月	ごはん とりにくのからあげ たけのこのとさに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが たけのこ にんじん いんげん こまつな えのき	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ さけ みりん にぼし		6420 kcal 30.4 g 19.6 g 2.7 g	
23	火	しゃくパン ウィンナーとキャベツのカレーソテー みそワントンスープ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく みそ	キャベツ コーン しょうが にんにく もやし しいたけ にんじん ほうれんそう	パン オリーブオイル マーシャルビーンズ ワントン	しょうゆ 酒 コンソメ カレー粉 塩 だしの素		6440 kcal 23.1 g 27.0 g 2.4 g	
24	水	そぼろどん マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム しみどうふ	たまねぎ にんじん だいこん しょうが しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	ごはん マカロニ かたくりこ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 中華だし しお しお しょう す みりん		652 kcal 24.0 g 24.0 g 2.0 g	
25	木	ごはん さばのみそに ブロッコリーのおかがマヨあえ えのきのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん えのき こまつな しいたけ	ごはん さとう マヨネーズ	しょうゆ みりん さけ す 塩 だしの素		621 kcal 26.5 g 22.9 g 2.4 g	
26	金	ごはん えだまめサラダ とんじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ハム	にんじん ごぼう もやし しめじ しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ だいこん オレンジ	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら こんにゃく	しょうゆ みりん さけ す だしの素		607 kcal 23.2 g 23.8 g 2.4 g	
30	火	ちゅうどうめん しょうゆスープ えびシュウマイ キャベツのしおこぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると えびシュウマイ しおこんぶ	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう コーン メンマ キャベツ かぶ	メン ごまあぶら	しょうゆ 中華だし がらスープ しお しょう		660 kcal 30.8 g 18.1 g 3.8 g	

※材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。