


【4月】 カロリー調整食 献立表 

		名称	副菜	カロリー	塩分
4月1日	土	豚の生姜焼き	がんも煮、いんげんのごまあえ、キャベツときのこのソテー	232kcal	1.8g
	タ	さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	253kcal	1.6g
4月2日	日	鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
	タ	豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
4月3日	月	さわらの西京焼	切干大根のごまマヨサラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときのこのお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
	タ	油淋鶏	ひじき煮、かぼちゃのココナッツソース、小松菜と春雨のソテー	250kcal	1.6g
4月4日	火	マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペペロンチーノパスタ、ブロッコリー	250kcal	1.5g
	タ	さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
4月5日	水	デミグラスハンバーグ	いんげんのコーンソース、なすのトマトソース、ペンネ、キャベツときのこのソテー	241kcal	2.0g
	タ	ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	241kcal	1.7g
4月6日	木	いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
	タ	豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おくらコーンソース、キャベツと人参のサラダ	250kcal	1.7g
4月7日	金	親子煮	こんにゃくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	260kcal	2g
	タ	鮭の石狩風焼	南瓜のサラダ、ひじきと大豆の煮物、きんぴらごぼう、もやしとうす揚げの和え物	242kcal	2.5g
4月8日	土	すき焼き風煮	野菜のうま煮、切干だいこんのゆかり和え、ほうれん草のごま和え	227kcal	1.7g
	タ	チキンカツ	キャベツの和え物、卵の花、炊き合わせ、もやしの胡麻酢和え	259kcal	1.8g
4月9日	日	白身魚のグリル	白菜のマヨ和え、桜漬け、マカロニソテー、ほうれん草とピーマンのソテー	240kcal	2.4g
	タ	豚の中華炒め	きんぴらごぼう、ハリハリ漬け、ビーフンの梅あんかけ、カレーソテー	240kcal	1.9g
4月10日	月	ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	231kcal	2g
	タ	カレイの甘酢あんかけ	炊き合わせ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	264kcal	2.4g
4月11日	火	鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ほうれん草のお浸し、白菜のあんかけ	241kcal	2.1g
	タ	麻婆豆腐	ミニかに玉、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	253kcal	2.3g
4月12日	水	さわらの山椒煮	がんもと南瓜の炊き合わせ、蓮根のピリ辛炒め、小松菜と切干大根の煮浸し	241kcal	2.4g
	タ	梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
4月13日	木	肉じゃが ^が	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	264kcal	2.3g
	タ	タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	258kcal	2.1g
4月14日	金	彩りカルビ焼き	ごぼうの炒り豆腐、かぼちゃのココナッツソース、ヤングコーン炒め	238kcal	2.0g
	タ	にしんの南蛮漬	豆腐の中華あん、いんげんのコーンソース、さつまいもきんとん	240kcal	1.3g
4月15日	土	ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまマヨサラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
	タ	和風炊き合せ	豚肉ときのこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、菜の花のお浸し ※主菜(野菜たっぷり和風いなり、人参、しいたけ、れんこん、天ぷら)	254kcal	1.5g
4月16日	日	鶏肉の照焼き	たらこマカロニ、なす田楽、小松菜ときのこのお浸し	264kcal	1.8g
	タ	白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまマヨサラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
4月17日	月	チンジャオロースー	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
	タ	牛すき煮	おくらコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
4月18日	火	赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
	タ	豆腐ハンバーグ	切干大根と小松菜のごま和え、タラマポテト、蓮根の塩炒め、豚肉ときのこのピリ辛炒め	245kcal	2.0g
4月19日	水	肉団子の黒酢あん	もやしのナムル、麻婆豆腐、三種の野菜炒め、いんげんのコーンソース	256kcal	2.2g
	タ	たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
4月20日	木	かつとじ煮	キャベツときのこ和え、おくらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2.0g
	タ	鶏の唐揚げ	チリコンカン、おくらコーンソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
4月21日	金	サーモンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
	タ	タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	263kcal	2.5g
4月22日	土	筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	247kcal	2.3g
	タ	さわらの山賊焼き	キャベツの和え物、たまねぎサラダ、和風スパゲティー、ほうれん草の和え物	262kcal	2.1g
4月23日	日	アジの南蛮漬	ちくわの炊き合せと和え物、小松菜としめじの煮浸し、ごぼうサラダ	258kcal	2.5g
	タ	大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	255kcal	2.4g
4月24日	月	さばの味噌焼き	白和え、高菜和え、カレーソテー、オクラの和え物	258kcal	2.2g
	タ	酢豚	キャベツサラダ、ミニかに玉、チンゲン菜と人参の和え物	261kcal	2.4g
4月25日	火	ハンバーグ塩ダレソース	じゃが芋のソテー、小松菜のお浸し、野菜炒め、豆腐の中華煮	247kcal	2.2g
	タ	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
4月26日	水	エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
	タ	ぶりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卵の花	264kcal	2.5g
4月27日	木	豚と野菜の黒酢あんかけ	切干大根の煮物、オクラの和え物、チリピーズ、ほうれん草のバターソテー	251kcal	2.1g
	タ	鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.3g
4月28日	金	肉じゃが ^が	五目厚焼卵、小松菜の辛子和え、いんげんのお浸し	233kcal	1.8g
	タ	厚揚げとなすの四川風	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
4月29日	土	白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
	タ	スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネペペロンチーノ、ブロッコリー、きのこ	257kcal	1.5g
4月30日	日	味噌かつ	青菜としらすのお浸し、切干大根の胡麻酢和え、きんぴらごぼう	254kcal	2.2g
	タ	さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	253kcal	1.6g

