

【4月】低たんぱく食 献立表



		名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分	
4月1日	土	昼	アジのオリーブソース	小松菜の和え物、ごぼうサラダ、カレービーフン、クリーム煮	322kcal	10.0g	494mg	1.8g
		タ	豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	305kcal	9.9g	482mg	2.0g
4月2日	日	昼	回鍋肉	青梗菜のナムル、大根の中華煮、茄子のたまごあんかけ、春雨サラダ	352kcal	9.4g	473mg	2.0g
		タ	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
4月3日	月	昼	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
		タ	ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	303kcal	9.5g	476mg	2.0g
4月4日	火	昼	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	307kcal	9.1g	447mg	1.8g
		タ	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	304kcal	10.0g	492mg	1.9g
4月5日	水	昼	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
		タ	麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	330kcal	9.6g	412mg	2.0g
4月6日	木	昼	和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	350kcal	9.3g	383mg	2.0g
		タ	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
4月7日	金	昼	タラの甘酢あん	さつま芋のバター煮、小松菜のオイスターマヨ和え、炊き合わせ、もやしとえのきのピリ辛ソース	301kcal	9.8g	459mg	2.0g
		タ	エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	307kcal	9.4g	495mg	1.9g
4月8日	土	昼	豆腐ハンバーグ	茄子のごま和え、オクラの和え物、蒸し焼売、白菜のとろみ煮	300kcal	9.2g	498mg	2.0g
		タ	さばのカレーソースがけ	マカロニサラダ、小松菜の和え物、ポトフ、金平ごぼう	300kcal	9.9g	464mg	2.0g
4月9日	日	昼	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.9g
		タ	チキンのバターソテー	大根のはちみつ煮、もやしサラダ、野菜コロッケ、茄子のトマトソース	302kcal	10.0g	489mg	1.8g
4月10日	月	昼	牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	316kcal	9.3g	382mg	2.0g
		タ	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよじ	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
4月11日	火	昼	鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	370mg	1.5g
		タ	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	376mg	1.9g
4月12日	水	昼	オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	313kcal	9.9g	402mg	1.9g
		タ	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	316kcal	10.0g	478mg	2.0g
4月13日	木	昼	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
		タ	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	423mg	2.0g
4月14日	金	昼	ハンバーグホワイトソース	ほうれん草のごま和え、かぼちゃの甘煮、オムレツカレーソースがけ、里芋の甘辛煮	304kcal	9.5g	495mg	1.8g
		タ	アジのオリーブソース	小松菜の和え物、ごぼうサラダ、カレービーフン、クリーム煮	322kcal	10.0g	494mg	1.8g
4月15日	土	昼	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	304kcal	10.0g	492mg	1.9g
		タ	肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	310kcal	9.9g	392mg	1.7g
4月16日	日	昼	麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	330kcal	9.6g	412mg	2.0g
		タ	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
4月17日	月	昼	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
		タ	豆腐ハンバーグ	茄子のごま和え、オクラの和え物、蒸し焼売、白菜のとろみ煮	300kcal	9.2g	498mg	2.0g
4月18日	火	昼	豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	318kcal	10.0g	494mg	2.0g
		タ	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
4月19日	水	昼	さばのカレーソースがけ	マカロニサラダ、小松菜の和え物、ポトフ、金平ごぼう	300kcal	9.9g	464mg	2.0g
		タ	和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	350kcal	9.3g	383mg	2.0g
4月20日	木	昼	回鍋肉	青梗菜のナムル、大根の中華煮、茄子のたまごあんかけ、春雨サラダ	352kcal	9.4g	473mg	2.0g
		タ	タラの甘酢あん	さつま芋のバター煮、小松菜のオイスターマヨ和え、炊き合わせ、もやしとえのきのピリ辛ソース	301kcal	9.8g	459mg	2.0g
4月21日	金	昼	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよじ	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		タ	オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	313kcal	9.9g	402mg	1.9g
4月22日	土	昼	ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	303kcal	9.5g	476mg	2.0g
		タ	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.9g
4月23日	日	昼	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	316kcal	10.0g	478mg	2.0g
		タ	牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	316kcal	9.3g	382mg	2.0g
4月24日	月	昼	豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	347kcal	10.0g	496mg	2.0g
		タ	鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	370mg	1.5g
4月25日	火	昼	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
		タ	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	307kcal	9.1g	447mg	1.8g
4月26日	水	昼	チキンのバターソテー	大根のはちみつ煮、もやしサラダ、野菜コロッケ、茄子のトマトソース	302kcal	10.0g	489mg	1.8g
		タ	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
4月27日	木	昼	アジのオリーブソース	小松菜の和え物、ごぼうサラダ、カレービーフン、クリーム煮	322kcal	10.0g	494mg	1.8g
		タ	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	376mg	1.9g
4月28日	金	昼	エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	307kcal	9.4g	495mg	1.9g
		タ	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	304kcal	10.0g	492mg	1.9g
4月29日	土	昼	タラの甘酢あん	さつま芋のバター煮、小松菜のオイスターマヨ和え、炊き合わせ、もやしとえのきのピリ辛ソース	301kcal	9.8g	459mg	2.0g
		タ	ハンバーグホワイトソース	ほうれん草のごま和え、かぼちゃの甘煮、オムレツカレーソースがけ、里芋の甘辛煮	304kcal	9.5g	495mg	1.8g
4月30日	日	昼	豚バラの梅ソースがけ	厚焼き卵、ひじきのサラダ、大根のあんかけ、ほうれん草ともやしのナムル	309kcal	10.0g	499mg	2.0g
		タ	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよじ	300kcal	9.6g	481mg	1.8g

