

4月の献立表

日	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	ど 十						
2	に ち 日						
3	げ つ 月	ごはん さわらしお 鯖の塩こうじ焼き ひじきの卵の花 すまし汁	さわら 鯖 あぶらあ おから、油揚げ 豆腐	キャベツ、レタス、塩昆布、ブロッコリー 人参、ひじき、ねぎ、こんにやく えのき、わかめ、豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖	537	2.6
4	か 火	ごはん けい 鶏ちゃん こまつな 小松菜のみぞれ和え はるやさい 春野菜スープ	とりにくみそ 鶏肉、味噌 ちりめんじゃこ	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく こまつな、人参、だいこん 小松菜、人参、大根 人参、ねぎ、たまご	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、バター さんおんとう 三温糖	528	3.6
5	すい 水	ごはん あじ いちやほ 鰯の一夜干し ごもにまめ 五目煮豆 みそ汁	あじ 鰯 だいず 大豆 みそ 味噌	もやし、大葉、オレンジ 人参 人参、ごぼう、れんこん、こんにやく かぼちゃ、ほうさいみずな 南瓜、しめじ、白菜、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	524	2.6
6	も く 木	ごはん ぶたしょうがや 豚の生姜焼き ブロッコリーと卵のサラダ すまし汁	ぶたにくみそ 豚肉、味噌 たまご 卵	たまご 玉ねぎ、ピーマン、しょうが、キャベツ、トマト ブロッコリー、玉ねぎ、人参 だいこん、こまつな、人参 大根、小松菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、油	600	2.6
7	きん 金	まめ 豆ごはん ししゃもの天ぷら もやしとニラのジャコ和え あか 赤だし	ししゃも ちりめんじゃこ あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	うすいえんどう キャベツ、りんご 人参、人参、もやし だいこん 大根、なめこ、ねぎ	こめ 米 さんおんとう あぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖	562	3.1
8	ど 十						
9	に ち 日						
10	げ つ 月	ごはん あじ 鰯のごまフライ ながいも 長芋のおかか和え すまし汁	あじたまご 鰯、卵 ちりめんじゃこ、花鰹 豆腐	キャベツ、オレンジ 人参 だいこん、くさい 大根、白菜、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ ごま、小麦粉、パン粉、油 ながいも 長芋	707	2
11	か 火	シーフードカレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	イカ、ほたて、えび ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、こんにやく あかたまご もやし、赤玉ねぎ、人参、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦	607	3.7
12	すい 水	ごはん さわらゆうあんや 鯖の幽庵焼き マロニーの酢の物 みそ汁	さわら 鯖 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	ゆず 柚子、もやし、かいわれ、ブロッコリー きゅうり 胡瓜、わかめ、人参 れんこん、エリンギ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう マロニー、三温糖	540	3.2
13	も く 木	ごはん どん 豚カツ(梅味噌ソース) きりぼしだいこん 切干大根のはりはり漬 みそ汁	ぶたにくたまごうめみそ 豚肉、卵、梅味噌 みそ 味噌	キャベツ、トマト、ブロッコリー きりぼしだいこん、人参、きゅうり 切干大根、人参、胡瓜 こまつな、人参 小松菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま じゃがいも	695	5.2
14	きん 金	ごはん さば 鯖のタンダー風 はる 春キャベツの和え物 さわら 沢煮わん	さば 鯖、ヨーグルト ぶたにく 豚肉	もやし、にら、オレンジ キャベツ、パプリカ 人参、えのき、ごぼう、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう ごま、三温糖	572	1.8
15	ど 十						
16	に ち 日						
17	げ つ 月	ごはん さけ 鮭のチーズピカタ ひじきのうめ和え あか 赤だし	さけたまご 鮭、卵、チーズ ちりめんじゃこ あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	キャベツ、りんご ひじき、人参、えのき、胡瓜、梅干し だいこん 大根、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、油	511	2.6

18	か火	ごはん チキンマリネ こまつな 小松菜のごま和え みそ汁	とり 鶏ささみ みそ 味噌	だいこん、にんじん、しろ 大根、人参、白ねぎ、おおば 大葉、レモン こまつな、にんじん 小松菜、人参 れんこん、たまご 玉ねぎ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 ごま油 ごま、さんおんとう 三温糖	560	2.6
19	すい水	ごはん あかううめずからあ 赤魚の梅酢唐揚げ こまつな 小松菜のごま和え ニラ玉スープ	あかううめず 赤魚、梅酢 たまご 卵	しょうが 生姜、にんにく、レタス、わかめ、トマト こまつな、にんじん 小松菜、人参 たまご ニラ、玉ねぎ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶら 片栗粉、油 ごま、さんおんとう 三温糖	432	2.8
20	もく木	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 たたききゅうり とうにゅう 豆乳みそ汁	あつあ ぶたにく 厚揚げ、豚肉 ちりめんじゃこ みそ とうにゅう 味噌、豆乳	たまご、にんじん、しろ 玉ねぎ、人参、白ねぎ、はくさい 白菜、エリンギ きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 はくさい 白菜、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油 さつまいも	782	2.5
21	きん金	にく 肉うどん おからの骨太サラダ ヨーグルト	きゅうにく 牛肉 おから、チーズ ヨーグルト	たまご 玉ねぎ、エリンギ、ねぎ パプリカ、しめじ、コーン	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖	797	6.1
22	ど工						
23	にち日						
24	げつ月	ごはん しろみぎかなやさい 白身魚の野菜あんかけ きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え たけのこのすまし汁	メルルーサ、たまご ちりめんじゃこ	たけのこ、しいたけ、にんじん 椎茸、ピーマン、人参、キャベツ きゅうり、しょうが 胡瓜、トマト、大葉 たけのこ、だいこん、み ぼ 大根、わかめ、三つ葉	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	547	3.2
25	か火	ごはん いわしおおばい 鱈の大葉入りフライ わかたけに 若竹煮 みそ汁	いわし 鱈 みそ 味噌	キャベツ、おおば キャベツ、大葉、レタス、トマト たけのこ、わかめ だいこん、みずな ごぼう、大根、えのき、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ、こあぶら 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	584	2.1
26	すい水	ごはん とり て や 鶏の照り焼き あっさりポテサラ すまし汁	とりにくたまご 鶏肉、卵 あぶらあ 油揚げ	レタス、キャベツ にんじん、たまご、きゅうり 人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ エリンギ、たまご、み ぼ 玉ねぎ、三つ葉	こめ、おおむぎ 米、大麦 ごま、さんおんとう 三温糖 きくいも、さんおんとう 菊芋、じゃがいも、三温糖	634	2.4
27	もく木	ごはん ぎゅうにくやさい 牛肉と野菜のオイスター炒め しらたき 白滝のしらす和え ㊟ ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ	たまご 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、キャベツ にんにく きゅうり、にんじん、しらたき 胡瓜、人参、白滝 はくさい 白菜、チンゲン菜、人参、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 ごま油	494	4.3
28	きん金	たけのこごはん さけ しおや 鮭の塩焼き だいこん 大根ナムル みそ汁	あぶらあ 油揚げ さけ 鮭 みそ 味噌	たけのこ、にんじん たけのこ、人参、こんにゃく もやし、にら、オレンジ だいこん、にんじん 大根、人参 にんじん 人参、エリンギ	こめ 米 ごま、さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 じゃがいも	500	3.4

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** ㊟ の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、**筍、キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜、ニラ**です。

☆**契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。**



	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)			(g)	
1ヶ月平均値	590	29.2	18.7	83.8	3.1
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提
供しています。