4 月　1　日　　火曜日 ・ご飯　　・鮭の塩焼き ・じゃが芋卵とじ ・キャベツ胡麻和え ・味噌汁　　・バナナ エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：25.2 g カリウム　：　661　mg　塩分　：　2.3　g	
4 月　2　日　　水曜日 ・ご飯　　・ロールキャベツ風 ・炊き合わせ（高野豆腐） ・マカロニサラダ ・きのこスープ　　・ゼリー エネルギー：　562　kcal　たんぱく質：　23　g カリウム　：　784　mg　塩分　：　2.4　g	
4 月　3　日　　木曜日 ・ご飯　　・鯖の煮付け ・野菜炒め ・長芋のおかか和え ・吸物　　・ゼリー エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：22.8 g カリウム　：　806　mg　塩分　：　2.7　g	
4 月　4　日　　金曜日 ・ご飯　　・照焼チキン ・炊き合わせ（さといも） ・ほうれん草の胡麻ドレッシング ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：23.6 g カリウム　：　1075　mg　塩分　：　2　g	
4 月　5　日　　土曜日 ・てこね寿司　　・ひじきの煮物 ・青菜のごまマヨネーズ ・里芋の田楽 ・吸物　　・りんご エネルギー：　537　kcal　たんぱく質：28.9 g カリウム　：　1282　mg　塩分　：　3.6　g	

4 月　7　日　　月曜日 ・ご飯　　・えび天ぷら ・筑前煮 ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー:　559　kcal　たんぱく質:　18.2　g カリウム　:　834　mg　塩分　:　2.1　g	
4 月　8　日　　火曜日 ・ご飯　　・チキンと野菜のバンバンジー ・南瓜の煮物 ・湯豆腐 ・卵スープ　　・ヨーグルト エネルギー:　613　kcal　たんぱく質:　26.4　g カリウム　:　717　mg　塩分　:　1.8　g	
4 月　9　日　　水曜日 ・ご飯　　・牛すき焼煮 ・わかめときゃべつの酢の物 ・味噌汁 ・　　・バナナ エネルギー:　504　kcal　たんぱく質:　24.6　g カリウム　:　863　mg　塩分　:　3.2　g	
4 月　10　日　　木曜日 ・ご飯　　・豚しゃぶ ・千切大根の五目煮 ・白和え ・中華スープ　　・バナナ エネルギー:　632　kcal　たんぱく質:　23.2　g カリウム　:　737　mg　塩分　:　1.4　g	
4 月　11　日　　金曜日 ・ご飯　　・刺身 ・じゃが芋炊き合わせ ・青菜のおひたし ・味噌汁　　・杏仁豆腐 エネルギー:　492　kcal　たんぱく質:　29　g カリウム　:　992　mg　塩分　:　1.8　g	

4 月　12　日　　土曜日 ・ ご飯　　・ 松風焼き ・ 大豆五目煮 ・ スパゲティサラダ ・ 南瓜のスープ　　・ いちご エネルギー:　679　kcal　たんぱく質:　28.9　g カリウム　:　1159　mg　塩分　:　2　g	
4 月　14　日　　月曜日 ・ ご飯　　・ 酢豚 ・ 里芋の炊き合わせ ・ もやしの辛し和え ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー:　543　kcal　たんぱく質:　20.4　g カリウム　:　877　mg　塩分　:　1.7　g	
4 月　15　日　　火曜日 ・ ご飯　　・ ホワイトシチュー ・ やわらかがんもの炊き合わせ ・ 豆サラダ ・ ゼリー エネルギー:　688　kcal　たんぱく質:　21.7　g カリウム　:　845　mg　塩分　:　2.3　g	
4 月　16　日　　水曜日 ・ ご飯　　・ 鶏むね肉のあんかけ ・ 千切大根の五目煮 ・ 人参の酢味噌和え ・ 椎茸のﾎﾟﾀｰｼﾞｭｰ　・ ヨーグルト エネルギー:　573　kcal　たんぱく質:　26　g カリウム　:　894　mg　塩分　:　10.1　g	
4 月　17　日　　木曜日 ・ 筍ご飯　　・ さわら塩焼き ・ 南瓜炊き合わせ ・ 豆サラダ ・ 味噌汁　　・ りんご エネルギー:　514　kcal　たんぱく質:　22.7　g カリウム　:　879　mg　塩分　:　1.8　g	

4 月　18　日　　金曜日 ・ ご飯　　・ 肉じゃが ・ 高野豆腐の卵とじ ・ ぬた ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー:　531　kcal　たんぱく質:　25.7　g カリウム　:　807　mg　塩分　:　2.6　g	
4 月　19　日　　土曜日 ・ ご飯　　・ コロッケ ・ 若竹煮 ・ ほうれん草の胡麻和え ・ 味噌汁　　・ いちご エネルギー:　557　kcal　たんぱく質:　17.6　g カリウム　:　989　mg　塩分　:　2.8　g	
4 月　21　日　　月曜日 ・ ご飯　　・ エビのチリソース ・ じゃが芋炊き合わせ ・ 春雨酢の物 ・ けんちん汁　　・ いちご エネルギー:　516　kcal　たんぱく質:　20.3　g カリウム　:　813　mg　塩分　:　2.6　g	
4 月　22　日　　火曜日 ・ ご飯　　・ 豚肉の味噌炒め ・ あんかけ豆腐 ・ じゃが芋のカレードレッシング ・ 吸物　　・ バナナ エネルギー:　518　kcal　たんぱく質:　22　g カリウム　:　834　mg　塩分　:　1.9　g	
4 月　23　日　　水曜日 ・ ご飯　　・ 鯖の煮付け ・ キャベツの卵とじ ・ 南瓜酢の物 ・ 吸物　　・ 杏仁豆腐 エネルギー:　626　kcal　たんぱく質:　23.5　g カリウム　:　797　mg　塩分　:　2.5　g	

4 月　24　日　　木曜日 ・ ご飯　　・ チキン南蛮 ・ 刻み昆布の煮物 ・ 長芋の梅肉和え ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー:　546　kcal　たんぱく質:　24.6　g カリウム　:　934　mg　塩分　:　2.2　g	
4 月　25　日　　金曜日 ・ ご飯　　・ さわら西京焼き ・ 南瓜炊き合わせ ・ 豆サラダ ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー:　508　kcal　たんぱく質:　23.2　g カリウム　:　1021　mg　塩分　:　1.8　g	
4 月　26　日　　土曜日 ・ ご飯　　・ 牛すき焼き煮 ・ 合混ぜ ・ 味噌汁 ・ ヨーグルト エネルギー:　531　kcal　たんぱく質:　25.8　g カリウム　:　904　mg　塩分　:　3.5　g	
4 月　28　日　　月曜日 ・ ご飯　　・ 照焼チキン ・ 小松菜のオイスター炒め ・ 南瓜のサラダ ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー:　587　kcal　たんぱく質:　21.7　g カリウム　:　908　mg　塩分　:　2.8　g	
4 月　29　日　　火曜日 ・ ご飯　　・ 黒メバルの野菜あんかけ ・ 高野豆腐炊き合わせ ・ ぬた ・ 吸物　　・ ゼリー エネルギー:　461　kcal　たんぱく質:　25.2　g カリウム　:　800　mg　塩分　:　2.8　g	

4 月　30　日　　水曜日 ・ご飯　　・トンカツ ・あらめの煮物 ・春雨サラダ ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　696　kcal　たんぱく質：23.2 g カリウム　：　720　mg　塩分　　：　2.3　g	