4月　1　日　　金　曜日 ・ごはん　　・鯖の塩焼き ・スパケチャップ炒め ・キャベツ胡麻和え ・味噌汁　　・バナナ エネルギー:　551　kcal　たんぱく質:　19.9　g カリウム　:　641　mg　塩分　:　2.6　g	
4月　4　日　　月　曜日 ・ごはん　　・肉じゃが ・ブロッコリーの炒め物 ・人参のサラダ ・みぞれ汁　　・ エネルギー:　509　kcal　たんぱく質:　21.0　g カリウム　:　978　mg　塩分　:　2.1　g	
4月　5　日　　火　曜日 ・ごはん　　・刺身 ・やわらかがんもの炊き合わせ ・めひびとキュウリの酢の物 ・味噌汁　　・いちご エネルギー:　512　kcal　たんぱく質:　29.4　g カリウム　:　619　mg　塩分　:　1.7　g	
4月　6　日　　水　曜日 ・ごはん　　・ﾁｷﾝと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ・ごぼう土佐煮 ・ゆかり和え ・吸い物　　・ヨーグルト エネルギー:　545　kcal　たんぱく質:　22.2　g カリウム　:　661　mg　塩分　:　2.5　g	
4月　7　日　　木　曜日 ・ごはん　　・八宝菜 ・山椒豆腐田楽 ・ほうれん草のごま和え ・中華スープ　　・ゼリー エネルギー:　451　kcal　たんぱく質:　19.9　g カリウム　:　816　mg　塩分　:　1.8　g	

4 月　8　日　　金　曜日 ・ごはん　　・ハンバーグ ・南瓜の炊き合わせ ・大根のｻﾗﾀﾞ ・吸い物　　・いちご エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：20.4 g カリウム　：　915　mg　塩分　：　2.2　g	
4 月　11　日　　月　曜日 ・ごはん　　・トロホッケのカレームニエル ・白菜の煮びたし ・豆サラダ ・ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ　・ヨーグルト エネルギー：　498　kcal　たんぱく質：22.3 g カリウム　：　736　mg　塩分　：　2.1　g	
4 月　12　日　　火　曜日 ・ごはん　　・鶏の味噌焼き ・あらめの煮物 ・長芋のおかか和え ・吸い物　　・ヨーグルト エネルギー：　538　kcal　たんぱく質：22.9 g カリウム　：　896　mg　塩分　：　2.5　g	
4 月　13　日　　水　曜日 ・てこね寿司　　・大根の炊き合わせ ・ぎせい豆腐 ・金時豆 ・吸い物　　・バナナ エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：28.8 g カリウム　：　1034　mg　塩分　：　3.3　g	
4 月　14　日　　木　曜日 ・ごはん　　・松風焼き ・スパケチャップ炒め ・豆腐サラダ ・野菜スープ　　・いちご エネルギー：　564　kcal　たんぱく質：24.8 g カリウム　：　654　mg　塩分　：　2.0　g	

4 月　15　日　　金　曜日

・豆ごはん　　・さんまの塩焼き
・なすの炊き合わせ
・オニオンサラダ
・　　・いちご

エネルギー：　763　kcal　たんぱく質：37.9 g
カリウム　：　877　mg　塩分　：2.8 g

4 月　18　日　　月　曜日

・ごはん　　・ビーフカレー
・フレンチサラダ
・温泉卵
・　　・ゼリー

エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：18.7 g
カリウム　：　493　mg　塩分　：3.0 g

4 月　19　日　　火　曜日

・ごはん　　・鯖の煮付け
・玉ねぎとニラの卵とじ
・大豆のケチャップ和え
・味噌汁　　・ゼリー

エネルギー：　629　kcal　たんぱく質：25.5 g
カリウム　：　821　mg　塩分　：2.7 g

4 月　20　日　　水　曜日

・ごはん　　・ロールキャベツ風
・ブロッコリーの炒め物
・小松菜の味噌和え
・吸い物　　・いちご

エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：19.3 g
カリウム　：　894　mg　塩分　：2.3 g

4 月　21　日　　木　曜日

・鮭ごはん　　・ぎせい豆腐
・ふきの煮びたし
・金時豆
・わかめスープ　　・いちご

エネルギー：　508　kcal　たんぱく質：21.3 g
カリウム　：　761　mg　塩分　：1.8 g

4 月　22　日　　金　曜日

・ごはん　　・ 鶏の柚子こしょう風味
・やわらかがんもの炊き合わせ
・玉ねぎのオカカ和え
・味噌汁　　・ いちご

エネルギー:　577　kcal　たんぱく質:　25.2　g
カリウム　:　717　mg　塩分　:　2.2　g

4 月　25　日　　月　曜日

・ごはん　　・ 黒メバルの煮付け
・青梗菜の炒め物
・ポテトサラダ
・けんちん汁　　・ 杏仁豆腐

エネルギー:　477　kcal　たんぱく質:　20.2　g
カリウム　:　890　mg　塩分　:　2.0　g

4 月　26　日　　火　曜日

・ごはん　　・ 豚しゃぶ
・大根の炊き合わせ
・ほうれん草のおひたし
・味噌汁　　・ いちご

エネルギー:　563　kcal　たんぱく質:　20.2　g
カリウム　:　931　mg　塩分　:　2.0　g

4 月　27　日　　水　曜日

・ごはん　　・ さわら西京焼き
・小松菜ときのこの煮浸し
・オニオンサラダ
・コーンクリームスープ　　・ ヨーグルト

エネルギー:　469　kcal　たんぱく質:　21.2　g
カリウム　:　897　mg　塩分　:　2.6　g

4 月　28　日　　木　曜日

・ごはん　　・ 照り焼きチキン
・じゃが芋のクリームあえ
・中華サラダ
・吸い物　　・ いちご

エネルギー:　570　kcal　たんぱく質:　22.2　g
カリウム　:　746　mg　塩分　:　2.7　g

4 月　29　日　　金　曜日 ・赤米ごはん　　・かれいの煮付け ・豚入り野菜炒め ・豆サラダ ・味噌汁　　・いちご エネルギー:　492　kcal　たんぱく質:　25.6　g カリウム　:　808　mg　塩分　:　2.3　g	