4月　3　日　　月　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　　・ヨーグルト エネルギー:　508　kcal　たんぱく質:　29.3　g カリウム　:　631　mg　塩分　:　1.6　g	
4月　4　日　　火　曜日 ・ごはん　　・肉じゃが ・ブロッコリーの炒め物 ・きのこのとろろ和え ・吸い物　　・ヨーグルト エネルギー:　451　kcal　たんぱく質:　19.5　g カリウム　:　897　mg　塩分　:　2.2　g	
4月　5　日　　水　曜日 ・焼きうどん ・卵豆腐 ・ひじきの酢の物 ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー:　364　kcal　たんぱく質:　17.7　g カリウム　:　591　mg　塩分　:　2.7　g	
4月　6　日　　木　曜日 ・ごはん　　・チキンと野菜のバンバンジー ・じゃが芋のコンソメ煮 ・ゆかり和え ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー:　571　kcal　たんぱく質:　25.7　g カリウム　:　822　mg　塩分　:　2.4　g	
4月　7　日　　金　曜日 ・ごはん　　・八宝菜 ・南瓜の炊き合わせ ・豆腐サラダ ・春雨スープ　　・ エネルギー:　514　kcal　たんぱく質:　18.7　g カリウム　:　760　mg　塩分　:　1.7　g	

4 月　10　日　　月　曜日

・ごはん　　・トンカツ
・高野豆の炊き合わせ
・ブロッコリーサラダ
・野菜スープ　　・ヨーグルト

エネルギー：　592　kcal　たんぱく質：21.0 g
カリウム　：　614　mg　塩分　：　1.9　g

4 月　11　日　　火　曜日

・ごはん　　・赤魚の煮付け
・里芋そぼろ煮
・スナップえんどうのおかか和え
・味噌汁　　・ヨーグルト

エネルギー：　426　kcal　たんぱく質：20.0 g
カリウム　：　701　mg　塩分　：　2.3　g

4 月　12　日　　水　曜日

・ごはん　　・鶏の味噌焼き
・あらめの煮物
・長芋の梅肉和え
・吸い物　　・バナナ

エネルギー：　529　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　813　mg　塩分　：　2.5　g

4 月　13　日　　木　曜日

・てこね寿司　　・大根の炊き合わせ
・ぎせい豆腐
・金時豆
・味噌汁　　・バナナ

エネルギー：　545　kcal　たんぱく質：30.4 g
カリウム　：　1020　mg　塩分　：　3.5　g

4 月　14　日　　金　曜日

・ごはん　　・松風焼き
・あんかけ豆腐
・合い混ぜ
・吸い物　　・ヨーグルト

エネルギー：　519　kcal　たんぱく質：24.6 g
カリウム　：　800　mg　塩分　：　2.3　g

4 月　17　日　　月　曜日 ・ごはん　　・太刀魚の蒲焼風 ・炒り豆腐 ・わかめとキャベツの酢の物 ・味噌汁　　・いちご エネルギー：　595　kcal　たんぱく質：23.3 g カリウム　：　797　mg　塩分　：　2.1　g	
4 月　18　日　　火　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：18.3 g カリウム　：　489　mg　塩分　：　3.0　g	
4 月　19　日　　水　曜日 ・ごはん　　・鯖の煮付け ・キャベツ炒め ・さつま芋の甘煮 ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　589　kcal　たんぱく質：17.8 g カリウム　：　731　mg　塩分　：　2.2　g	
4 月　20　日　　木　曜日 ・ごはん　　・ロールキャベツ風 ・ブロッコリーの炒め物 ・長芋のおかか和え ・吸い物　　・いちご エネルギー：　483　kcal　たんぱく質：19.0 g カリウム　：　903　mg　塩分　：　1.9　g	
4 月　21　日　　金　曜日 ・鮭ごはん　　・ぎせい豆腐 ・ふきの煮びたし ・金時豆 ・味噌汁　　・いちご エネルギー：　534　kcal　たんぱく質：22.9 g カリウム　：　832　mg　塩分　：　2.1　g	

4 月　24　日　　月　曜日 ・焼きそば ・大豆五目煮 ・ミモザサラダ ・人参のポタージュ　・ヨーグルト エネルギー：　596　kcal　たんぱく質：30.6 g カリウム　：　1226　mg　塩分　：　5.1　g	
4 月　25　日　　火　曜日 ・菜飯　・黒メバルの煮付け ・山椒田楽豆腐 ・海草サラダ ・茶碗蒸し　・ヨーグルト エネルギー：　508　kcal　たんぱく質：30.7 g カリウム　：　772　mg　塩分　：　3.0　g	
4 月　26　日　　水　曜日 ・ごはん　・豚しゃぶ ・ふきの炊き合わせ ・ほうれん草のおひたし ・味噌汁　・イチゴ エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：19.8 g カリウム　：　909　mg　塩分　：　2.1　g	
4 月　27　日　　木　曜日 ・ごはん　・トロホッケのカレームニエル ・スパケチャップ炒め ・キャベツとりんごのサラダ ・野菜のポタージュ　・ヨーグルト エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：21.9 g カリウム　：　918　mg　塩分　：　2.0　g	
4 月　28　日　　金　曜日 ・ごはん　・照焼チキン ・じゃが芋のクリーム和え ・人参のサラダ ・吸い物　・ヨーグルト エネルギー：　585　kcal　たんぱく質：23.0 g カリウム　：　875　mg　塩分　：　2.6　g	