4月　2　日　　月　曜日 ・ごはん　　・豚の生姜焼き ・高野豆腐の卵とじ ・春雨酢の物 ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　494　kcal　たんぱく質：24.6 g カリウム　：　627　mg　塩分　：　2.1　g	
4月　3　日　　火　曜日 ・焼きそば　　・ ・卵豆腐 ・ひじきの酢の物 ・金時豆　　・ヨーグルト エネルギー：　511　kcal　たんぱく質：27.8 g カリウム　：　900　mg　塩分　：　4.1　g	
4月　4　日　　水　曜日 ・ごはん　　・肉じゃが ・ブロッコリーの炒め物 ・きのこのみぞれ和え ・吸物　　・ヨーグルト エネルギー：　466　kcal　たんぱく質：20.8 g カリウム　：　911　mg　塩分　：　2.2　g	
4月　5　日　　木　曜日 ・ごはん　　・刺身 ・やわらかがんも炊き合わせ ・小松菜のマヨネーズ和え ・味噌汁　　・ゼリー エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：30.1 g カリウム　：　805　mg　塩分　：　1.8　g	
4月　6　日　　金　曜日 ・ごはん　　・チキンと野菜のバンバンジ ・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：　567　kcal　たんぱく質：25.6 g カリウム　：　792　mg　塩分　：　2.4　g	

4 月　9　日　　月　曜日 ・ごはん　　・さんまの塩焼き ・筑前煮 ・南瓜酢の物 ・味噌汁　　・ゼリー エネルギー:　715　kcal　たんぱく質:　30.5　g カリウム　:　815　mg　塩分　:　2.5　g	
4 月　10　日　　火　曜日 ・ごはん　　・トンカツ ・高野豆腐炊き合わせ ・春雨サラダ ・野菜スープ　　・ゼリー エネルギー:　577　kcal　たんぱく質:　19.9　g カリウム　:　547　mg　塩分　:　2.0　g	
4 月　11　日　　水　曜日 ・ごはん　　・赤魚の煮付け ・里芋そぼろ煮 ・ミモザサラダ ・味噌汁　　・ゼリー エネルギー:　451　kcal　たんぱく質:　21.0　g カリウム　:　729　mg　塩分　:　2.3　g	
4 月　12　日　　木　曜日 ・ごはん　　・鶏の味噌焼き ・あんかけ豆腐 ・長芋の梅肉和え ・吸物　　・ゼリー エネルギー:　545　kcal　たんぱく質:　24.5　g カリウム　:　783　mg　塩分　:　2.4　g	
4 月　13　日　　金　曜日 ・てこね寿司　　・ぎせい豆腐 ・大根炊き合わせ ・金時豆 ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー:　577　kcal　たんぱく質:　33.0　g カリウム　:　1091　mg　塩分　:　3.7　g	

4 月　16　日　　月　曜日 ・ごはん　　・ミートボール ・切干大根煮物 ・南瓜酢の物 ・ポテトとトマトのスープ　・ヨーグルト エネルギー：　574　kcal　たんぱく質：22.9 g カリウム　：　890　mg　塩分　：　2.2　g	
4 月　17　日　　火　曜日 ・ごはん　　・太刀魚の蒲焼風 ・炒り豆腐 ・マカロニサラダ ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　653　kcal　たんぱく質：23.6 g カリウム　：　760　mg　塩分　：　2.1　g	
4 月　18　日　　水　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　　木　曜日 ・ごはん　　・鯖の煮付け ・野菜炒め ・さつま芋の甘煮 ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　617　kcal　たんぱく質：19.6 g カリウム　：　725　mg　塩分　：　2.4　g	
4 月　20　日　　金　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 ・吸物　　・バナナ エネルギー：　482　kcal　たんぱく質：18.8 g カリウム　：　865　mg　塩分　：　1.9　g	

4 月　23　日　　月　曜日

・焼きうどん
・大豆五目煮
・ポテトサラダ
・コーンクリームスープ　・ バナナ

エネルギー:　449　kcal　たんぱく質:　19.0　g
カリウム　:　815　mg　塩分　:　2.7　g

4 月　24　日　　火　曜日

・ごはん　・ 牛肉卵とじ
・ひじきの煮物
・春雨酢の物
・吸物　・ ゼリー

エネルギー:　487　kcal　たんぱく質:　24.1　g
カリウム　:　733　mg　塩分　:　2.0　g

4 月　25　日　　水　曜日

・菜飯　・ 黒メバルの煮付け
・山椒豆腐田楽
・海草サラダ
・茶碗蒸し　・ ヨーグルト

エネルギー:　505　kcal　たんぱく質:　30.4　g
カリウム　:　738　mg　塩分　:　3.1　g

4 月　26　日　　木　曜日

・ごはん　・ 豚しゃぶ
・ふき炊き合わせ
・ほうれん草のお浸し
・味噌汁　・ バナナ

エネルギー:　560　kcal　たんぱく質:　19.3　g
カリウム　:　908　mg　塩分　:　2.0　g

4 月　27　日　　金　曜日

・ごはん　・ トロホッケのカレームニエ
・スパケチャップ炒め
・オクラポン酢和え
・野菜のポタージュ　・ バナナ

エネルギー:　543　kcal　たんぱく質:　22.2　g
カリウム　:　916　mg　塩分　:　2.0　g

4 月　30　日　　月　曜日 ・ごはん　　・酢豚 ・湯豆腐 ・小松菜のごまマヨネーズ ・吸物　　・ヨーグルト エネルギー：　582　kcal　たんぱく質：23.6 g カリウム　：　904　mg　塩分　　：　2.3　g	