4 月　1　日　　**水 曜日** ・ 炊き込みごはん　・ 鯖の塩焼き ・ 厚揚げの炊き合わせ ・ キャベツの胡麻和え ・ 味噌汁　・ ヨーグルト エネルギー:　508　kcal　たんぱく質:　19.8　g カリウム　:　701　mg　塩分　:　2.8　g	
4 月　3　日　　**金 曜日** ・ 焼きそば　・ 卵豆腐 ・ ひじきの酢の物 ・ 味噌汁 ・ プリン エネルギー:　457　kcal　たんぱく質:　25.6　g カリウム　:　758　mg　塩分　:　4.6　g	

4 月　6　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 味噌汁
- チキン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　　・ バナナ

エネルギー:　567　kcal　たんぱく質:　25.7　g
カリウム　:　792　mg　塩分　:　2.4　g

4 月　7　日　　火 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　　・ ヨーグルト

エネルギー:　512　kcal　たんぱく質:　17.8　g
カリウム　:　720　mg　塩分　:　1.7　g

4 月　8　日　　水 曜日

- ごはん　　・ ハンバーグ
- キャベツの卵とじ
- 豆サラダ
- 味噌汁　　・ 杏仁豆腐

エネルギー:　646　kcal　たんぱく質:　26.2　g
カリウム　:　869　mg　塩分　:　2　g

4 月　10　日　　金 曜日

- ごはん　　・ トンカツ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 春雨サラダ
- 野菜スープ　　・ バナナ

エネルギー:　581　kcal　たんぱく質:　20.5　g
カリウム　:　544　mg　塩分　:　1.9　g

4 月　13　日　　月 曜日

- てこね寿司
- ぎせい豆腐
- 長芋の白煮
- 金時豆
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　602　kcal　たんぱく質：　33.9　g
カリウム　：　1156　mg　塩分　：　3.8　g

4 月　14　日　　火 曜日

- ごはん
- 松風焼き
- 玉ねぎとニラの卵とじ
- 合い混ぜ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：　25.1　g
カリウム　：　808　mg　塩分　：　2.1　g

4 月　15　日　　水 曜日

- 菜飯
- 鮭のかす漬け
- 白菜の煮びたし
- 玉ねぎのおかか和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　502　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　784　mg　塩分　：　2　g

4 月　17　日　　金 曜日

- 赤米ごはん
- 太刀魚の蒲焼風
- 炒り豆腐
- マカロニサラダ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　662　kcal　たんぱく質：　24　g
カリウム　：　746　mg　塩分　：　2.1　g

4 月　20　日　　月 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ブロッコリーの炒め物
- 長芋の梅肉和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　483　kcal　たんぱく質：　18.8　g
カリウム　：　861　mg　塩分　：　2　g

4 月　21　日　　火 曜日

- 鮭ごはん
- ぎせい豆腐
- ふきの煮びたし
- 金時豆
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　544　kcal　たんぱく質：　24　g
カリウム　：　814　mg　塩分　：　2.3　g

4 月　22　日　　水 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
- ブロッコリーサラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　543　kcal　たんぱく質：　27.7　g
カリウム　：　733　mg　塩分　：　2.3　g

4 月　24　日　　金 曜日

- ごはん
- 牛肉の卵とじ
- ひじきの煮物
- 春雨酢の物
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：　23.9　g
カリウム　：　724　mg　塩分　：　2　g

4 月　27　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 野菜ポタージュ ・ トロホッケのカレームニエル ・ スパケチャップ炒め ・ オクラポン酢和え ・ バナナ エネルギー:　541　kcal　たんぱく質:　22.2　g カリウム　:　894　mg　塩分　:　2　g	
4 月　28　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 照り焼きチキン ・ じゃが芋のクリーム和え ・ 人参サラダ ・ 吸物　　・ リンゴ エネルギー:　526　kcal　たんぱく質:　25.1　g カリウム　:　894　mg　塩分　:　2.6　g	
4 月　29　日　　水 曜日 ・ 赤米ごはん　　・ かれい煮付け ・ 豚入り野菜炒め ・ 豆サラダ ・ 茶碗蒸し　　・ ヨーグルト エネルギー:　546　kcal　たんぱく質:　32.7　g カリウム　:　880　mg　塩分　:　2.2　g	