

## 献立表

日付		朝	昼	夕
4月15日	日	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	ご飯 煮込みハンバーグ 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ りんご	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		308 kcal/8.6 g/3.3g	471 kcal/15.7 g/13.8g	476 kcal/16.8 g/15.5g
4月16日	月	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し ゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/10.4 g/2.4g	391 kcal/6.2 g/10.9g	521 kcal/19.9 g/16.0g
4月17日	火	ご飯 竹の子のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	五目チラシずし ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ バナナ	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		368 kcal/9.3 g/8.3g	499 kcal/24.0 g/12.3g	465 kcal/16.3 g/15.3g
4月18日	水	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 さばのしょうが煮 ひじきと大豆の煮物 キャベツと揚げの胡麻和え もも	ご飯 煮込みハンバーグ 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		330 kcal/8.1 g/4.1g	464 kcal/21.3 g/12.5g	425 kcal/16.9 g/6.6g
4月19日	木	ご飯 鯖の醤油漬焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	南蛮うどん 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 フルーチェ	ご飯 肉団子と茄子の甘酢炒め ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/16.6 g/7.7g	399 kcal/16.2 g/10.6 g	432 kcal/13.0 g/10.2g
4月20日	金	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼き 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え オレンジ	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		372 kcal/8.0 g/8.4g	440 kcal/17.3 g/10.4g	459 kcal/18.7 g/8.7g
4月21日	土	ご飯 スクランブルエッグ 白菜の磯和え みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 ロールキャベツトマトソース さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ フルーツカクテル	ご飯 白身の唐揚げ野菜中華あん ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		348 kcal/13.2 g/6.9g	462 kcal/13.6 g/9.1g	480 kcal/21.6 g/13.4g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。