

献立表

日付		朝	昼	夕
4月22日	日	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青梗菜・豆腐）	ご飯 鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ パイナップル	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		301 kcal/8.8 g/3.1g	462 kcal/17.2 g/14.5g	478 kcal/17.9 g/12.6g
4月23日	月	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ドライカレー 豚じゃが 水菜と大根の和え物 プリン	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		350 kcal/8.3 g/7.9g	454 kcal/16.4 g/10.1g	450 kcal/11.3 g/10.3g
4月24日	火	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え ミニたい焼き	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		330 kcal/11.9 g/5.2g	492 kcal/17.5 g/14.9g	430 kcal/17.4 g/9.2g
4月25日	水	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（はんぺん・青梗菜）	ご飯 チキン南蛮風 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 夏みかん	ご飯 豚肉の焼き肉炒め 炊き合わせ（絹揚げ・大根） 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		282 kcal/7.6 g/1.5g	484 kcal/18.6 g/17.1g	479 kcal/22.9 g/14.0g
4月26日	木	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	ご飯 鶏の照り焼き 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 バナナ	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		316 kcal/11.4 g/4.0g	518 kcal/22.0 g/11.7g	491 kcal/14.9 g/13.4g
4月27日	金	ご飯 エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ツナとごぼうの炊き込みご飯 オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物 ぶどう	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/9.4 g/9.6g	467 kcal/18.3 g/10.7g	465 kcal/20.7 g/10.9g
4月28日	土	ご飯 ツナと大根の煮物 エビシューマイ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 おろしハンバーグ 南瓜の煮物 コールスローサラダ りんご	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/11.2 g/6.5g	457 kcal/14.4 g/11.6g	440 kcal/8.7 g/15.4g

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。