

献立表

日付		朝	昼	夕
4月29日	日	ご飯 ふんわりオムレツ 春雨中華和え（惣菜） みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 トンカツ卵とじ煮 切干大根の煮物 キャベツのおかか和え ゼリー	ご飯 海老団子の中華旨煮 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		357 kcal/9.3 g/7.3g	490 kcal/17.7 g/14.1g	415 kcal/16.2 g/8.7g
4月30日	月	ご飯 おでん風煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイ 青菜としめじの白和え バナナ	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		319 kcal/9.0 g/2.9g	423 kcal/20.1 g/8.1g	481 kcal/21.3 g/14.5g
5月1日	火	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 エビ団子と野菜のクリーム煮 ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 もも	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/8.0 g/4.1g	432 kcal/13.0 g/7.3g	474 kcal/17.3 g/10.9g
5月2日	水	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	えんどうご飯 鯖の醤油漬け焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 フルーチェ	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		330 kcal/9.9 g/5.7g	401 kcal/18.6 g/7.6g	549 kcal/12.6 g/19.7g
5月3日	木	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ オレンジ	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃがカレー炒め 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		371 kcal/11.4 g/7.8g	458 kcal/17.8 g/11.6g	427 kcal/11.2 g/7.1g
5月4日	金	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	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 フルーツカクテル	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜ともやしのお浸し
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/9.4 g/5.7g	469 kcal/16.4 g/15.5g	414 kcal/19.1 g/8.9g
5月5日	土	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 ソーセージとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え パイナップル	ご飯 チキンカツの野菜あんかけ 切干し大根の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		354 kcal/16.2 g/7.0g	494 kcal/17.6 g/17.1g	467 kcal/15.9 g/11.3g

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。