

献立表

日付		朝	昼	夕
3月31日	日	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁（えのき・わかめ） フルーチェ	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	449 kcal/17.3 g/8.2g	540 kcal/19.0 g/13.9g
4月1日	月	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（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） オレンジ	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	517 kcal/21.2 g/13.1g	562 kcal/22.4 g/17.5g
4月2日	火	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 ポークシチュー 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え フルーツカクテル	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	530 kcal/17.2 g/9.2g	453 kcal/18.3 g/8.7g
4月3日	水	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） パイナップル	ご飯 エビカツとミニオムレツ 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
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	578 kcal/17.5 g/18.1g	537 kcal/13.8 g/15.8g
4月4日	木	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこと竹輪のおろし和え 中華スープ（なると・卵） ミニたい焼き	ご飯 ハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	489 kcal/20.4 g/7.9g	512 kcal/13.6 g/14.0g
4月5日	金	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ご飯 三色丼（鶏・人参・法菜） カリフラワーサラダ コンソメスープ（白菜・じゃが芋） 夏みかん	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/14.3 g/10.7g	447 kcal/22.9 g/3.2g	510 kcal/15.3 g/17.0g
4月6日	土	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁（水菜・大根） バナナ	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		448 kcal/9.7 g/10.1g	574 kcal/17.7 g/12.1g	476 kcal/12.9 g/8.6g

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。