

## 献立表

日付		朝	昼	夕
4月14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 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ（ブロ・コーン） ミニたい焼き	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		363 kcal/8.6 g/3.0g	564 kcal/17.5 g/15.4g	493 kcal/16.8 g/14.7g
4月15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 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（里芋・小巻麩） 夏みかん	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/10.6 g/2.7g	461 kcal/16.8 g/6.9g	573 kcal/12.5 g/18.9g
4月16日	火	ご飯 竹の子のおかか煮  大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁（豆腐・椎茸） バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		447 kcal/13.0 g/9.6g	547 kcal/14.5 g/11.8g	447 kcal/15.1 g/8.4g
4月17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）	きつねうどん ひじきと大豆の煮物 南瓜サラダ ぶどう	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		391 kcal/8.4 g/4.2g	509 kcal/17.4 g/13.5g	568 kcal/22.0 g/15.5g
4月18日	木	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） ゼリー	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん 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		416 kcal/14.3 g/7.2g	504 kcal/14.1 g/9.2g	475 kcal/15.4 g/10.6g
4月19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）	アスパラとチキンのカレー 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え もも	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		419 kcal/8.3 g/7.4g	546 kcal/14.8 g/11.4g	474 kcal/18.3 g/8.2g
4月20日	土	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） フルーチェ	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ 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		402 kcal/16.0 g/5.9g	556 kcal/14.5 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g

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。