

献立表

日付		朝	昼	夕
4月21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 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁（玉葱・菜の花） オレンジ	ご飯  ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		360 kcal/8.9 g/2.8g	447 kcal/19.8 g/5.0g	514 kcal/16.4 g/12.9g
4月22日	月	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鶏のすきやき風煮 水菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） フルーツカクテル	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/12.8 g/5.9g	482 kcal/17.3 g/9.5g	488 kcal/13.5 g/10.1g
4月23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）	南蛮そば（豚肉） 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え パイナップル	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	480 kcal/24.4 g/7.0g	473 kcal/19.4 g/10.7g
4月24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 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・白玉麩） ミニたい焼き	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		345 kcal/8.2 g/1.7g	514 kcal/20.0 g/9.3g	545 kcal/17.7 g/18.7g
4月25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）	きのご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） 夏みかん	ご飯 ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 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		400 kcal/11.2 g/6.1g	546 kcal/17.0 g/9.2g	517 kcal/13.0 g/14.5g
4月26日	金	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 水菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） バナナ	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	584 kcal/18.2 g/13.3g	509 kcal/20.4 g/13.1g
4月27日	土	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁（玉葱・さつま揚げ） ぶどう	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 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		421 kcal/10.1 g/6.6g	515 kcal/16.2 g/7.9g	542 kcal/19.7 g/16.2g

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。