

献立表

日付		朝	昼	夕
4月7日	日	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん）	ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁（椎茸・わかめ） ぶどう	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		401 kcal/10.8 g/4.5g	518 kcal/14.7 g/10.6g	500 kcal/20.0 g/11.5g
4月8日	月	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾）	ツナとごぼうの炊き込みご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁（白菜・白玉麩） ゼリー	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.6 g/2.5g	595 kcal/19.6 g/17.1g	502 kcal/15.3 g/11.2g
4月9日	火	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 焼き鳥と野菜炒め  春菊の和え物 すまし汁（なめこ・小巻麩） もも	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		455 kcal/8.8 g/7.2g	489 kcal/18.4 g/9.1g	487 kcal/16.6 g/11.3g
4月10日	水	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐）	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ・椎茸） フルーチェ	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	472 kcal/15.2 g/8.2g	518 kcal/17.6 g/12.2g
4月11日	木	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	五目チラシずし（カニカマ・錦糸卵） ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） オレンジ	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	497 kcal/13.6 g/11.2g	475 kcal/16.7 g/13.4g
4月12日	金	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） フルーツカクテル	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	510 kcal/15.2 g/12.4g	501 kcal/17.6 g/15.5g
4月13日	土	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） パイナップル	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え 
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	507 kcal/13.8 g/9.6g	545 kcal/18.5 g/14.4g

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。