

献立表

日付		朝	昼	夕
4月28日	日	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） ゼリー	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 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		390 kcal/10.3 g/3.3g	549 kcal/18.8 g/13.6g	535 kcal/18.8 g/15.6g
4月29日	月	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	わかめ海老天うどん 肉シューマイの山菜あん 青菜としめじの白和え もも 	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		365 kcal/9.7 g/2.4g	397 kcal/14.6 g/7.2g	521 kcal/22.0 g/13.4g
4月30日	火	ご飯  鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁（法菜・卵） フルーチェ	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		402 kcal/9.1 g/2.7g	459 kcal/14.6 g/7.1g	494 kcal/17.6 g/9.9g
5月1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）	ご飯 ポークシチュー ひじきの卵の花 南瓜サラダ オレンジ	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	547 kcal/14.9 g/11.7g	516 kcal/13.5 g/11.6g
5月2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 ポテトマカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツカクテル	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	494 kcal/17.2 g/10.1g	459 kcal/12.9 g/7.4g
5月3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 大根ゆかり和え みそ汁（南瓜・えのき） パイナップル	ご飯  さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/9.5 g/5.5g	538 kcal/17.5 g/14.6g	461 kcal/21.0 g/11.0g
5月4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・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ（白菜・コーン） ミニたい焼き	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/16.1 g/6.8g	508 kcal/17.9 g/13.2g	555 kcal/16.7 g/15.5g

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。