

# 献立表

日付		朝	昼	夕
4月12日	日	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） ゼリー	ご飯 カレーコロケと白はんぺんの素焼き 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		419 kcal/16.1 g/6.8g	493 kcal/15.3 g/13.2g	592 kcal/14.7 g/15.4g
4月13日	月	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ  みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 アスパラとチキンのカレー 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え もも	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.3 g/2.8g	517 kcal/14.8 g/9.6g	521 kcal/18.7 g/12.3g
4月14日	火	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） フルーチェ	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/8.9 g/2.7g	469 kcal/18.0 g/4.0g	476 kcal/15.8 g/8.2g
4月15日	水	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ）	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） オレンジゼリー	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/11.2 g/3.8g	473 kcal/18.2 g/9.9g	476 kcal/17.5 g/10.0g
4月16日	木	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（玉ねぎ・コーン）	きのご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（水菜・油揚げ） フルーツカクテル	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	572 kcal/22.3 g/12.6g	496 kcal/17.8 g/13.6g
4月17日	金	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 さばの味噌煮込み  紅白なます すまし汁（えのき・わかめ） パイナップル	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	446 kcal/16.7 g/6.9g	538 kcal/13.1 g/12.7g
4月18日	土	ご飯 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） プリン	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	517 kcal/15.9 g/14.4g	589 kcal/16.1 g/17.6g

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。