

献立表

日付		朝	昼	夕
4月26日	日	ご飯 さごしの漬け焼き  揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ（白菜・じゃが芋） フルーツカクテル	ご飯 揚げ出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		460 kcal/14.3 g/10.7g	527 kcal/15.3 g/10.6g	509 kcal/14.7 g/17.0g
4月27日	月	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯  ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁（水菜・大根） パイナップル	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		448 kcal/9.7 g/10.1g	524 kcal/16.9 g/12.1g	482 kcal/13.1 g/8.8g
4月28日	火	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  ドライカレー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 プリン	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		400 kcal/10.4 g/4.5g	479 kcal/19.2 g/6.9g	500 kcal/20.0 g/11.5g
GW 4月29日	水	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） 	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） 夏みかん	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	545 kcal/17.1 g/14.8g	480 kcal/13.2 g/11.0g
4月30日	木	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） バナナ	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え 
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/8.7 g/6.9g	541 kcal/19.2 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
5月1日	金	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）	五目チラシずし（えびと菜の花） ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ・椎茸） ぶどう	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	470 kcal/21.3 g/5.5g	518 kcal/17.6 g/12.1g
5月2日	土	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）	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） ゼリー	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	488 kcal/17.1 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g

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。