

献立表

日付		朝	昼	夕
4月4日	日	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(なめこ・大根) ぶどう	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	654 kcal/17.2 g/24.1g	542 kcal/13.3 g/16.6g
4月5日	月	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	ご飯 五目チラシずし(金時豆) きのこ竹輪のおろし和え みそ汁(玉ねぎ・コーン) 水ようかん 	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮  もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		426 kcal/11.5 g/8.6g	475 kcal/12.2 g/4.6g	587 kcal/18.2 g/20.7g
4月6日	火	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) もも	ご飯 揚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	526 kcal/15.0 g/12.2g	509 kcal/15.0 g/17.2g
4月7日	水	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋  みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ ブロccoliリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) フルーチェ	ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/11.9 g/5.0g	525 kcal/16.8 g/12.1g	451 kcal/19.0 g/6.0g
4月8日	木	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 アスパラとチキンのカレー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 オレンジゼリー	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	519 kcal/14.2 g/9.7g	502 kcal/20.3 g/11.6g
4月9日	金	ご飯 ツナ入り野菜炒め 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・高野豆腐) パイナップル	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		393 kcal/10.7 g/4.8g	546 kcal/17.3 g/15.4g	482 kcal/13.7 g/12.8g
4月10日	土	ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ 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・大根) プリン	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		462 kcal/8.4 g/8.4g	490 kcal/20.4 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g

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。