

献立表

日付		朝	昼	夕
4月18日	日	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) オレンジゼリー	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.3 g/4.1g	523 kcal/18.9 g/13.2g	502 kcal/15.6 g/14.1g
4月19日	月	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 ビーフカレー 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 パイナップル 	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/14.3 g/7.2g	558 kcal/13.7 g/14.7g	444 kcal/18.3 g/4.7g
4月20日	火	ご飯 ソーセージの野菜炒め カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) プリン	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.5 g/3.2g	549 kcal/18.0 g/14.5g	476 kcal/19.8 g/8.0g
4月21日	水	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし) 	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) フルーツカクテル	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	553 kcal/14.6 g/12.9g	474 kcal/18.7 g/11.0g
4月22日	木	ご飯 白菜と豚肉の旨煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	五目チラシずし(ゆかり風味) カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) 夏みかん	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/10.4 g/3.5g	410 kcal/13.4 g/4.6g	515 kcal/16.4 g/13.0g
4月23日	金	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 	ご飯 鶏のすきやき風煮 青菜と大根の和え物 中華スープ(なると・卵) バナナ 	ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.4 g/5.9g	534 kcal/18.1 g/9.5g	493 kcal/14.2 g/11.7g
4月24日	土	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(白菜・蒲鉾)	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) ぶどう	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	582 kcal/13.8 g/14.5g	473 kcal/19.4 g/10.7g

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。