

献立表

日付		朝	昼	夕
4月11日	日	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)	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) フルーツカクテル	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	467 kcal/15.1 g/8.0g	518 kcal/17.6 g/12.1g
4月12日	月	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) 夏みかん	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	494 kcal/17.3 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
4月13日	火	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) バナナ	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	565 kcal/16.0 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
4月14日	水	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	春の天ぷらうどん 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 ぶどう	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	740 kcal/21.3 g/11.8g	536 kcal/17.8 g/13.9g
4月15日	木	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・コーン) 水ようかん	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		363 kcal/7.5 g/2.6g	559 kcal/14.9 g/15.0g	491 kcal/16.9 g/14.9g
4月16日	金	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	鶏ごぼうご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) もも	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ2
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/10.3 g/2.7g	537 kcal/23.1 g/10.8g	576 kcal/11.9 g/18.1g
4月17日	土	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) フルーチェ	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		446 kcal/13.0 g/9.6g	498 kcal/13.6 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g

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。