

献立表

日付		朝	昼	夕
4月25日	日	ご飯 ハムステーキ  胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) 水ようかん	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/11.1 g/7.3g	509 kcal/17.1 g/9.2g	609 kcal/17.2 g/24.5g
4月26日	月	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) もも	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	494 kcal/13.7 g/6.8g	515 kcal/13.5 g/14.4g
4月27日	火	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	南蛮うどん(豚肉)  若竹煮 青菜とちくわの和え物 フルーチェ	ご飯  焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	618 kcal/19.4 g/4.1g	509 kcal/20.4 g/13.1g
4月28日	水	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) オレンジゼリー	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/9.6 g/6.3g	486 kcal/15.5 g/7.4g	537 kcal/19.5 g/16.2g
4月29日	木	 ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) パイナップル	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.1 g/3.4g	559 kcal/18.8 g/13.6g	522 kcal/18.3 g/14.9g
4月30日	金	ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) プリン 	ご飯  タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.6 g/3.3g	454 kcal/20.4 g/6.3g	435 kcal/18.3 g/8.7g
5月1日	土	 ご飯  鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) フルーツカクテル	ご飯  メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.8 g/3.4g	465 kcal/14.9 g/7.3g	449 kcal/17.6 g/5.5g

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。