

日付		朝	昼	夕
4月16日	日	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 白身フライソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・ソーセージ) もも	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		364 kcal/7.6 g/2.6g	550 kcal/14.3 g/15.4g	494 kcal/16.8 g/15.3g
4月17日	月	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・麩)	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) フルーチェ	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
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/10.1 g/3.2g	480 kcal/17.1 g/9.4g	561 kcal/11.3 g/17.0g
4月18日	火	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	ご飯 サーモンとオムレツのクリームソースかけ 人参ツナサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) オレンジゼリー	ご飯 煮込みハンバーグ 海老団子と南瓜の煮物 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		442 kcal/12.2 g/8.2g	505 kcal/22.5 g/11.3g	502 kcal/16.4 g/11.0g
4月19日	水	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)	五目チラシずし(カニカマ・錦糸卵) 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) パイナップル	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		389 kcal/8.3 g/4.1g	516 kcal/15.5 g/12.2g	544 kcal/17.9 g/17.2g
4月20日	木	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・人参)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・じゃがいも) プリン	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		402 kcal/13.5 g/6.6g	520 kcal/16.3 g/9.2g	470 kcal/18.3 g/7.5g
4月21日	金	ご飯 ソーセージ入り野菜洋風煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンステーキトマト煮込み ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) フルーツカクテル	ご飯 さわらの醤油焼き 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		386 kcal/9.7 g/2.8g	479 kcal/18.3 g/5.0g	455 kcal/18.6 g/6.9g
4月22日	土	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(からし奈・大根) 夏みかん	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		403 kcal/16.1 g/5.9g	550 kcal/14.7 g/12.8g	467 kcal/18.4 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。