

日付		朝	昼	夕
4月23日	日	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けと花しんじょ 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) バナナ	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		376 kcal/10.9 g/4.4g	495 kcal/19.2 g/5.5g	501 kcal/15.5 g/12.7g
4月24日	月	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 大根とからし菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) ぶどう	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/12.2 g/5.7g	496 kcal/17.3 g/9.4g	534 kcal/13.8 g/15.9g
4月25日	火	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	肉うどん カボチャ挽肉フライと野菜炒め(麺の日) ほうれん草とかまぼこのお浸し 水ようかん	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		398 kcal/10.5 g/6.7g	624 kcal/24.6 g/16.5g	468 kcal/19.3 g/10.1g
4月26日	水	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) もも	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とカニカマのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		448 kcal/10.3 g/8.9g	477 kcal/21.1 g/6.9g	594 kcal/17.2 g/22.6g
4月27日	木	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)	鶏ごぼうご飯 照り焼きミニ豆腐ハンバーグとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) フルーチェ	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		398 kcal/11.4 g/5.9g	553 kcal/19.0 g/13.5g	509 kcal/14.5 g/13.3g
4月28日	金	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)	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) オレンジゼリー	ご飯 焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 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		440 kcal/12.7 g/9.2g	541 kcal/18.1 g/15.9g	468 kcal/21.9 g/8.1g
4月29日	土	ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(青梗菜・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) パイナップル	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と赤カマの和え物
熱量/タンパク質/脂質		401 kcal/9.0 g/5.0g	497 kcal/15.7 g/7.5g	552 kcal/18.9 g/15.8g

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。