

日付		朝	昼	夕
4月9日	日	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	ご飯 カレーコロッケとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) パイナップル	ご飯 ぶりの煮付けと花しんじょ 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		397 kcal/10.1 g/4.3g	530 kcal/11.6 g/12.2g	546 kcal/20.1 g/18.8g
4月10日	月	ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草お浸し みそ汁(里芋・蒲鉾)	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) プリン	ご飯 海老とサーモンのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/10.8 g/4.3g	552 kcal/19.8 g/15.2g	503 kcal/14.6 g/14.7g
4月11日	火	ご飯 焼き豆腐かにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 チキンクリームシチュー 青菜と油揚げ煮浸し 野菜マリネ フルーツカクテル	ご飯 豆腐ハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		447 kcal/11.6 g/9.9g	536 kcal/15.0 g/11.9g	497 kcal/14.8 g/12.2g
4月12日	水	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) 夏みかん	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		388 kcal/11.4 g/3.6g	468 kcal/15.7 g/7.9g	520 kcal/17.4 g/12.6g
4月13日	木	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(青梗菜・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) バナナ	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		379 kcal/8.1 g/3.8g	543 kcal/20.2 g/10.5g	489 kcal/17.2 g/14.4g
4月14日	金	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)	春の天ぷらうどん(たらの芽天・竹輪紅生姜天) 酢鶏 キャベツ青じそサラダ ぶどう	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/11.5 g/4.5g	739 kcal/28.9 g/25.6g	495 kcal/17.5 g/14.9g
4月15日	土	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)	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜とコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) 水ようかん	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		409 kcal/12.5 g/5.8g	495 kcal/12.7 g/8.9g	540 kcal/18.1 g/13.9g

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。