

日付		朝	昼	夕
4月13日	日	ご飯 ふろふき大根 ほうれん草おかか和え みそ汁（青梗菜・里芋）	ご飯 タラの西京焼き肉団子 カリフラワーサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） ぶどう	ご飯 鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.6 g/1.3g	554 kcal/21.2 g/12.9g	548 kcal/19.2 g/20.2g
4月14日	月	ご飯 絹揚げの甘辛煮 いんげん胡麻和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯 桜エビかき揚げと彩り卵とじうどん 鶏ムネ肉の青じそ煮（麺の日） 南瓜サラダ 水ようかん	ご飯 かれいのつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/8.6 g/4.5g	788 kcal/28.2 g/17.4g	534 kcal/18.7 g/9.6g
4月15日	火	ご飯 刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・かまぼこ）	ご飯 ホキ揚げのトマトソース キャベツとカニカマお浸し みそ汁（菜の花・椎茸） もも	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ さつま揚げの金平 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/10.0 g/4.2g	526 kcal/17.4 g/12.2g	535 kcal/18.0 g/18.0g
4月16日	水	ご飯 鯖のつけ焼き 菜の花のナムル みそ汁（わかめ・里芋）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ もやしと胡瓜のドレッシング和え コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） フルーチェ	ご飯 赤魚の香味揚げ ソース焼きそば 小松菜の辛し和え
熱量/タンパク質/脂質		436 kcal/16.6 g/8.3g	544 kcal/15.1 g/16.3g	501 kcal/18.5 g/12.9g
4月17日	木	ご飯 ツナじゃが煮 春雨の中華和え みそ汁（もやし・青梗菜）	ご飯 アジの漬け焼 ブロッコリーとウインナのマヨ和え みそ汁（大根葉・高野豆腐） オレンジゼリー	ご飯 チキン南蛮風 切干大根の煮物 オクラの梅和え
熱量/タンパク質/脂質		401 kcal/8.3 g/4.7g	523 kcal/22.3 g/14.7g	534 kcal/16.5 g/19.8g
4月18日	金	ご飯 ささみと白菜の中華炒め うまい菜のお浸し みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	ご飯 ベーコン入りクリームシチュー ひじきと大豆の煮物 大根ときゅうりの甘酢漬け パイナップル	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/9.5 g/5.1g	599 kcal/15.4 g/16.4g	451 kcal/19.5 g/8.3g
4月19日	土	ご飯 肉豆腐 オクラのお浸し みそ汁（キャベツ・人参短冊）	ご飯 さけの唐揚げおろしあんかけ サツマイモサラダ みそ汁（里芋・さつま揚げ） プリン	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.3 g/3.6g	594 kcal/22.5 g/15.2g	424 kcal/15.6 g/7.2g

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。