

日付		朝	昼	夕
4月6日	日	ご飯  南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁（じゃが芋・菜の花）	ご飯 絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ポテトサラダ 中華スープ（わかめ・小松菜） フルーチェ	ご飯 タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.5 g/2.6g	523 kcal/16.6 g/12.2g	522 kcal/20.0 g/15.1g
4月7日	月	 ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁（法菜・えのき）	ご飯 かしい西京焼とビーフンソテー いんげんの胡麻和え みそ汁（こまき麩・大根葉） オレンジゼリー	ご飯 水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		422 kcal/12.0 g/6.1g	515 kcal/18.6 g/10.0g	535 kcal/16.5 g/16.8g
4月8日	火	ご飯 ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（南瓜・いんげん）	ご飯 豆腐ハンバーグと鶏照焼き おくらとカニカマの和え物 みそ汁（さつま芋・ちくわ） パイナップル	ご飯 ホキ唐揚げのマリネ風と粉ふき芋 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/9.3 g/6.4g	528 kcal/18.4 g/10.1g	515 kcal/17.5 g/16.3g
4月9日	水	ご飯 竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁（白菜・高野豆腐）	ご飯 赤魚白焼きと焼き豆腐の田楽 人参ツナサラダ（インゲン） お祝いすまし汁（花麩・わかめ） プリン	ご飯 醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜のナムル 
熱量/タンパク質/脂質		364 kcal/12.0 g/2.1g	521 kcal/21.8 g/10.6g	604 kcal/18.8 g/20.2g
4月10日	木	 ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁（里芋・うまい菜）	ご飯 鶏肉のマスタードソース もやしとコーンの中華和え みそ汁（南瓜・ほうれん草） フルーツカクテル	ご飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.5 g/3.0g	480 kcal/19.3 g/8.6g	533 kcal/20.9 g/16.3g
4月11日	金	ご飯 肉豆腐 白菜のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	ご飯 さばの南蛮漬け サツマイモサラダ すまし汁（なめこ・大根） 夏みかん	ご飯 お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/11.5 g/3.6g	584 kcal/17.0 g/16.5g	485 kcal/16.2 g/13.3g
4月12日	土	ご飯 炊き合わせ（木の葉しんじょ・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（玉子麩・椎茸）	ご飯 鶏肉のチリソース ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（法菜・豆腐） バナナ	ご飯 鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/8.2 g/4.9g	591 kcal/17.6 g/15.4g	532 kcal/24.8 g/13.7g

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。