

日付		朝	昼	夕
4月20日	日	ご飯 スクランブルエッグ 春菊の和え物 みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 絹揚げと大根の鶏そぼろかけ ささみと人参のサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ） フルーツカクテル	ご飯 タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ
熱量/タンパク質/脂質		411 kcal/12.6 g/7.8g	466 kcal/16.2 g/7.5g	533 kcal/17.9 g/19.0g
4月21日	月	ご飯 魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物 みそ汁（白菜・竹輪）	ご飯 カレーの磯辺天 ほうれん草白和え みそ汁（なめこ・大根） 夏みかん	ご飯 照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 大豆と枝豆のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/10.6 g/3.0g	495 kcal/19.4 g/12.8g	557 kcal/17.0 g/17.7g
4月22日	火	ご飯 ふろふき大根 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（カリフラワー・人参）	ご飯 五目チラシずし（カニカマ・錦糸卵） うまい菜とささみの中華和え みそ汁（からし菜・大根） バナナ	ご飯 ホキのレモンペッパー焼き 豆腐の卵とじ ポテトサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		369 kcal/8.6 g/2.8g	497 kcal/15.7 g/7.1g	549 kcal/21.4 g/16.0g
4月23日	水	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁（うまい菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けと白はんぺん煮 キャベツのおかか和え コンソメスープ（ブロ・ソーセージ） ぶどう	ご飯 酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		379 kcal/10.3 g/4.7g	440 kcal/18.2 g/3.9g	536 kcal/17.7 g/17.8g
4月24日	木 	ご飯 じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁（玉葱・菜の花）	春の天ぷらうどん ニラまんじゅうの甘酢あん カリフラワーとブロッコリーのサラダ 水ようかん 	ご飯 アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		373 kcal/8.0 g/4.2g	770 kcal/21.7 g/17.7g	508 kcal/22.8 g/14.1g
4月25日	金	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 さば焼きとカレーボール ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） もも	ご飯 チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/9.4 g/8.1g	513 kcal/21.5 g/11.4g	498 kcal/19.6 g/10.7g
4月26日	土	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁（サツマイモ・青梗菜）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁（南瓜・いんげん） フルーチェ	ご飯 ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/8.9 g/6.3g	545 kcal/16.6 g/15.7g	476 kcal/21.1 g/12.4g

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。