



R6年4月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
4/1 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 煮魚 三食胡麻和え 味噌汁	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め カリフラワーのサラダ 吸い物	エネルギー ... 1486kcal 蛋白質 ... 52.6g 脂質 ... 36.0g
4/2 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) メンチ 中華ナムル ヨーグルト	桃缶	ご飯(全粥) 焼き魚(赤魚) 青梗菜の生姜和え 味噌汁	エネルギー ... 1447kcal 蛋白質 ... 45.0g 脂質 ... 33.9g
4/3 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 減塩昆布佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん りんご入りコールスロー 牛乳かん黒蜜かけ	和菓子 お茶	ご飯(全粥) すりみ焼き 胡麻味噌和え 吸い物	エネルギー ... 1658kcal 蛋白質 ... 51.2g 脂質 ... 36.8g
4/4 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 白花豆 しば漬け 梅干し 牛乳	三食丼 白和え 味噌汁 デザートムース (オレンジ)	カルピスゼリー	ご飯(全粥) 野菜炒め しゅうまい 吸い物	エネルギー ... 1674kcal 蛋白質 ... 56.8g 脂質 ... 38.3g
4/5 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 おかか和え 五目豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉巻焼き ぜんまい炒り 洋梨ヨーグルトかけ	せんべい お茶	ご飯(全粥) がんも煮 春菊の胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1339kcal 蛋白質 ... 39.9g 脂質 ... 29.6g
4/6 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚揚げの煮付け 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 地中海ソテー マカロニサラダ 吸い物	ミロオレ	ご飯(全粥) 卵とじ煮 大根サラダ みかん缶	エネルギー ... 1457kcal 蛋白質 ... 55.7g 脂質 ... 32.0g
4/7 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 たらこ焼き 昆布豆 なす漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き キャベツとツナのサラダ アセロラゼリー	甘酒	ご飯(全粥) ふくろ煮 いんげん生姜和え 桃缶	エネルギー ... 1479kcal 蛋白質 ... 44.6g 脂質 ... 40.8g
4/8 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし なめ茸和え 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め トマトサラダ ヨーグルト和え	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 揚げ茄子 吸い物	エネルギー ... 1446kcal 蛋白質 ... 40.4g 脂質 ... 29.5g
4/9 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも含め煮 おかか和え 花しば 梅干し 牛乳	あんぱん コロッケ 白菜トロミスープ カリフラワーのサラダ	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) 焼魚(鮭) かんぴょうの煮付け 吸い物	エネルギー ... 1673kcal 蛋白質 ... 52.9g 脂質 ... 41.9g
4/10 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 春キャベツのお浸し和え 金時豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 青菜のわさび醤油和え アセロラゼリー	フルーツミルク和え	ご飯(全粥) 金太郎巻き もやしの酢の物 茶福豆	エネルギー ... 1433kcal 蛋白質 ... 44.9g 脂質 ... 38.5g

