



R6.4月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
4/11 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け ゆかり和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 親子煮 アスパラサラダ ヨーグルト和え	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 焼き魚(鯖) 味噌汁 胡麻和え	エネルギー ... 1538kcal 蛋白質 ... 62.1 g 脂質 ... 31.8 g
4/12 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 さざ波和え 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) いわし焼き ふきと油揚げの煮付け 味噌汁	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 小松菜のわさび和え 卵スープ	エネルギー ... 1403kcal 蛋白質 ... 49.9 g 脂質 ... 31.4 g
4/13 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ 春野菜のクリームスープ 人参ゼリー	バナナ牛乳	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 青菜の和え物 清汁	エネルギー ... 1623kcal 蛋白質 ... 46.6 g 脂質 ... 46.8 g
4/14 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 春キャベツお浸し 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	五目チャーハン 餃子 わかめスープ アセロラゼリー	アップルティー	ご飯(全粥) 揚げ鮭の甘酢あんかけ 三食胡麻和え 味噌汁	エネルギー ... 1491kcal 蛋白質 ... 50.2 g 脂質 ... 37.3 g
4/15 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ジャガ芋炒り 煮豆 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) カキフライ 春キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	カルピスゼリー	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 白菜のピリ辛サラダ 清汁	エネルギー ... 1421kcal 蛋白質 ... 35.4 g 脂質 ... 43.1 g
4/16 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんぱん 野菜オムレツ オレンジゼリー スープ	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) 焼き魚(ぶり) 胡麻味噌和え 鶏きのこ汁	エネルギー ... 1595kcal 蛋白質 ... 55.3 g 脂質 ... 36.1 g
4/17 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	五目やきそば 利休和え わかめスープ ヨーグルト	桃缶	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 大根サラダ アセロラゼリー	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 50.6 g 脂質 ... 45.2 g
4/18 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け いりこみそ 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 根菜つくね煮 胡麻味噌和え 小倉ミルクゼリー	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 白身魚フライ 五目金平 吸い物	エネルギー ... 1568kcal 蛋白質 ... 47.3 g 脂質 ... 35.6 g
4/19 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 擬製豆腐 揚げ茄子 味噌汁	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 卵入り野菜炒め いかと生揚げの煮物 桃缶	エネルギー ... 1482kcal 蛋白質 ... 53.3 g 脂質 ... 42.6 g
4/20 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 甘口でんぶ 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ふくろ煮 胡瓜とワカメの酢の物 甘夏ゼリー	お汁粉	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 切り干し大根炒り煮 けんちん汁	エネルギー ... 1409kcal 蛋白質 ... 50.6 g 脂質 ... 28.0 g

