



R6.4月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
4/21 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 おかか和え 五目豆 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	カレーライス さつま芋人参サラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	抹茶オ・レ	ご飯(全粥) 野菜炒め しゅうまい アセロラゼリー	エネルギー ... 1536kcal 蛋白質 ... 45.2g 脂質 ... 37.4g
4/22 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 厚焼き卵 たくあん漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 和風ロールキャベツ 青梗菜のマヨサラダ 苺ミルクゼリー	せんべい お茶	ご飯(全粥) 魚のカレームニエル じゃが芋人参サラダ オニオンスープ	エネルギー ... 1467kcal 蛋白質 ... 44.8g 脂質 ... 32.7g
4/23 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 桜漬 しらす干し 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏味噌漬焼き 胡瓜とわかめの酢の物 ワンタンスープ	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 三食胡麻和え みかん缶	エネルギー ... 1506kcal 蛋白質 ... 54.3g 脂質 ... 33.2g
4/24 (水) 誕生会	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 青梗菜の柚香和え 刻み胡瓜漬(赤) 梅干し 牛乳	たけのご飯 刺身盛り合わせ 白和え 味噌汁	プリン	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 れんこん旨煮 吸い物	エネルギー ... 1542kcal 蛋白質 ... 56.1g 脂質 ... 40.0g
4/25 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 鮭フレーク 大根つぼ漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き 酢味噌和え 吸い物	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) ふくろ煮 ピリ辛和え 黄桃缶	エネルギー ... 1531kcal 蛋白質 ... 60.4g 脂質 ... 34.1g
4/26 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 金山寺味噌 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 筑前煮 三食胡麻和え 味噌汁	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) 金太郎巻き わさび和え 南瓜茶巾	エネルギー ... 1393kcal 蛋白質 ... 43.7g 脂質 ... 23.8g
4/27 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 きんとき豆甘煮 しば漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) さつま芋切昆布の煮付け 味噌汁	お汁粉	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 五色なます 桃缶	エネルギー ... 1347kcal 蛋白質 ... 44.1g 脂質 ... 18.3g
4/28 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け いりこみそ たくあん漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 野菜炒め 白菜なます 南瓜いとこ煮	アップルティー	ご飯(全粥) 肉じゃが 胡麻和え みかん缶	エネルギー ... 1431kcal 蛋白質 ... 34.2g 脂質 ... 29.0g
4/29 (月) 昭和の日	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの煮物 昆布の佃煮 福神漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ふくろ煮 マセドアンサラダ 吸い物	甘酒	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 吸い物 三食胡麻和え	エネルギー ... 1457kcal 蛋白質 ... 51.0g 脂質 ... 34.0g
4/30 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め あみの佃煮 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き 小松菜のナムル 青梗菜スープ	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 生姜焼き 卵汁 ひじき煮付け	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 38.2g

