



R7.4月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
4/11 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんと煮 まぐろの味付けフレーク しその実漬け 梅干し 牛乳	オムライス アスパラサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	抹茶プリン	ご飯(全粥) 味噌汁 煮魚 胡麻味噌和え	エネルギー ... 1547kcal 蛋白質 ... 57.3g 脂質 ... 40.0g
4/12 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 煮豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 煮込みハンバーグ 春キャベツとツナのサラダ 卵スープ	ミロオレ	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 小松菜のわさび和え Caアップゼリー	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 53.3g 脂質 ... 44.9g
4/13 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	親子どんぶり 味噌汁 もやしの酢の物 苺ミルクゼリー	アップルティー	ご飯(全粥) 野菜炒め アスパラサラダ 清汁	エネルギー ... 1515kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 48.8g
4/14 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 厚焼き卵 桜大根漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏もも肉の酢醤油煮 南瓜サラダ 人参ゼリー	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 白菜煮浸し みかん缶	エネルギー ... 1533kcal 蛋白質 ... 55.0g 脂質 ... 34.8g
4/15 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 お浸し たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの五目あんかけ 大根金平 茶福豆	カルピスゼリー	ご飯(全粥) かに玉あんかけ さつま芋切昆布の煮付け 清汁	エネルギー ... 1626kcal 蛋白質 ... 48.8g 脂質 ... 43.1g
4/16 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 なめ茸おろし 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	五目焼きそば ポテトサラダ ワンタンスープ ヨーグルトゼリー	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き 糸昆布の炒め煮 鶏きのこ汁	エネルギー ... 1612kcal 蛋白質 ... 58.0g 脂質 ... 44.0g
4/17 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 味噌炒め 冷やし卵豆腐 フルーツミルク和え	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 白和え 春キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1583kcal 蛋白質 ... 51.4g 脂質 ... 35.0g
4/18 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 擬製豆腐 胡麻味噌和え かぶのもみ漬け	黒砂糖ゼリー	ご飯(全粥) 白身魚天ぷら 南瓜のすりごま煮 吸い物	エネルギー ... 1473kcal 蛋白質 ... 48.7g 脂質 ... 37.8g
4/19 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え あみの佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 根菜つくね煮 酢の物 味噌汁	甘酒	ご飯(全粥) 卵炒り野菜炒め えび大根 わかめスープ	エネルギー ... 1439kcal 蛋白質 ... 42.8g 脂質 ... 33.5g
4/20 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 桜でんぶ 福神漬け 梅干し 牛乳	ハヤシライス りんご入りコールドスロー ミルク葛餅風 わかめスープ	レモンティー	ご飯(全粥) 豆腐の中華旨煮 せりの胡麻和え けんちん汁	エネルギー ... 1561kcal 蛋白質 ... 45.9g 脂質 ... 47.8g

