

**R7.4月の献立表**


|             | 朝  | 昼  | 4                  | 夕   |  |
|-------------|--|--|--------------------|---|--|
| 4/21<br>(月) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>青菜のおかか和え<br>厚焼き卵<br>刻み胡瓜漬け(青)<br>梅干し<br>牛乳    | ご飯(全粥)<br>はんぺんフライ<br>三食胡麻和え<br>オレンジゼリー     | アセロラゼリー            | ご飯(全粥)<br>白身魚柳川風<br>カリフラワーの青のり揚げ<br>吸い物     | エネルギー<br>... 1541kcal<br>蛋白質<br>... 49.2g<br>脂質<br>... 43.1g |
| 4/22<br>(火) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>ソーセージ炒め<br>味付けまぐろおかか風味<br>刻み高菜漬け<br>梅干し<br>牛乳 | あんパン<br>ロールキャベツ<br>コーンと野菜のスープ<br>ヨーグルトゼリー  | デザートムース<br>(オレンジ味) | ご飯(全粥)<br>射込み高野豆腐<br>もやしと竹輪の和え物<br>桃缶       | エネルギー<br>... 1704kcal<br>蛋白質<br>... 57.7g<br>脂質<br>... 34.9g |
| 4/23<br>(水) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>納豆<br>さつま揚げの煮物<br>桜漬け<br>梅干し<br>牛乳            | カレーうどん<br>三食胡麻和え<br>ミルク風葛餅                 | あんこ玉<br>お茶         | ご飯(全粥)<br>魚のすりみ焼き<br>春キャベツサラダ<br>さつま芋の茶巾絞り  | エネルギー<br>... 1473kcal<br>蛋白質<br>... 54.0g<br>脂質<br>... 34.7g |
| 4/24<br>(木) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>チンゲン菜の柚香味噌<br>伊達巻<br>刻み胡瓜漬け(赤)<br>梅干し<br>牛乳   | 中華丼<br>いんげんの和風サラダ<br>人参ゼリー<br>卵スープ         | カルシウムせんべい<br>お茶    | ご飯(全粥)<br>魚のタルタルソースかけ<br>金平ごぼう<br>味噌汁       | エネルギー<br>... 1591kcal<br>蛋白質<br>... 45.3g<br>脂質<br>... 54.7g |
| 4/25<br>(金) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>竹輪の煮付け<br>胡麻昆布<br>大根つぼ漬け<br>梅干し<br>牛乳         | ご飯(全粥)<br>照り焼き<br>大根サラダ<br>味噌汁             | 小倉ミルクゼリー           | ご飯(全粥)<br>炒り豆腐<br>アスパラ胡麻和え<br>みかん缶          | エネルギー<br>... 1612kcal<br>蛋白質<br>... 55.5g<br>脂質<br>... 40.2g |
| 4/26<br>(土) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>ソーセージ炒め<br>まぐろ味付けフレーク<br>福神漬け<br>梅干し<br>牛乳    | ご飯(全粥)<br>卵のホイル焼き<br>白菜サラダ<br>コンソメスープ      | バナナ牛乳              | ご飯(全粥)<br>がんもどき肉詰め煮<br>茄子の素揚げ<br>里芋汁        | エネルギー<br>... 1530kcal<br>蛋白質<br>... 53.6g<br>脂質<br>... 43.3g |
| 4/27<br>(日) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>かんぴょうの煮付け<br>お浸し<br>花しば<br>梅干し<br>牛乳          | ご飯(全粥)<br>肉豆腐<br>なめ茸和え<br>味噌汁              | たんぱくアップココア         | ご飯(全粥)<br>焼き魚(鮭)<br>じゃが芋とじゃこの和え物<br>吸い物     | エネルギー<br>... 1487kcal<br>蛋白質<br>... 58.6g<br>脂質<br>... 34.1g |
| 4/28<br>(月) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>納豆<br>白菜ゆかり和え<br>たくあん漬け<br>梅干し<br>牛乳          | 稻荷寿司<br>コロケ<br>味噌汁<br>人参ゼリー                | フルーツのミルク和え         | ご飯(全粥)<br>金太郎巻き<br>パンプキンサラダ<br>大根のレモン醤油漬け   | エネルギー<br>... 1650kcal<br>蛋白質<br>... 46.0g<br>脂質<br>... 47.8g |
| 4/29<br>(火) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>厚揚げの煮付け<br>金時豆<br>しその実漬け<br>梅干し<br>牛乳         | ご飯(全粥)<br>魚の四川風ソースかけ<br>エッグサラダ<br>白菜トロミスープ | カルシウムせんべい<br>お茶    | ご飯(全粥)<br>豆腐の中華旨煮<br>青菜の酢味噌和え<br>桃缶         | エネルギー<br>... 1504kcal<br>蛋白質<br>... 48.5g<br>脂質<br>... 45.0g |
| 4/30<br>(水) | ご飯(全粥)<br>味噌汁<br>なめ茸和え<br>伊達巻<br>刻み胡瓜漬け(青)<br>梅干し<br>牛乳        | ご飯(全粥)<br>刺身盛り合わせ<br>青菜のお浸し<br>けんちん汁       | プリン                | ご飯(全粥)<br>茄子のはさみ揚げ<br>南瓜のすりごま煮<br>キャベツの一夜漬け | エネルギー<br>... 1482kcal<br>蛋白質<br>... 51.3g<br>脂質<br>... 37.3g |





