

4月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
4/1 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚タルタルソース 三食胡麻和え わかめスープ	甘酒	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め アスパラサラダ さつま汁	エネルギー ... 1601kcal 蛋白質 ... 59.3g 脂質 ... 45.3g
4/2 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め ごま昆布 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) コロッケ 中華ナムル ヨーグルト	ミロオレ	ご飯(全粥) 焼き魚(さんま) 青梗菜の生姜和え 味噌汁	エネルギー ... 1616kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 50.4g
4/3 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 鮭フレーク 大根つぼ漬け 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	お汁粉	ご飯(全粥) すり身焼き 胡麻味噌和え 吸い物	エネルギー ... 1553kcal 蛋白質 ... 56.4g 脂質 ... 47.1g
4/4 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 白花豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	三食丼 白和え 味噌汁 デザートムース (オレンジ味)	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 野菜炒め しゅうまい 吸い物	エネルギー ... 1744kcal 蛋白質 ... 63.3g 脂質 ... 42.4g
4/5 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 減塩昆布佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉巻き揚げ ぜんまい炒り煮 洋ナシヨーグルトがけ	苺風味プリン	ご飯(全粥) がんも煮 春菊の胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1609kcal 蛋白質 ... 53.3g 脂質 ... 43.1g
4/6 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 刻み胡瓜漬け(赤) 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	和菓子	ご飯(全粥) 卵とじ煮 大根サラダ みかん缶	エネルギー ... 1634kcal 蛋白質 ... 66.0g 脂質 ... 28.8g
4/7 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 たらこ焼き 昆布豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん りんご入りコールスロー 牛乳寒黒蜜かけ	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) ふくろ煮 いんげん生姜和え 桃缶	エネルギー ... 1622kcal 蛋白質 ... 53.0g 脂質 ... 38.6g
4/8 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし なめ茸和え 刻み高菜漬け 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	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 揚げ茄子 吸い物	エネルギー ... 1603kcal 蛋白質 ... 49.8g 脂質 ... 31.2g
4/9 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも含め煮 おかか和え しば漬け 梅干し 牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ 卵汁 カルピスゼリー	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) かんぴょうの煮付け 吸い物	エネルギー ... 1642kcal 蛋白質 ... 56.5g 脂質 ... 44.0g
4/10 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 春キャベツのお浸し 五目豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 中華炒め 青菜のお浸し 吸い物	甘酒	ご飯(全粥) 金太郎巻き もやしの酢の物 茶福豆	エネルギー ... 1546kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 32.7g

