



4月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
4/11 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんと煮 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 	アップルティ	ご飯(全粥) 焼魚(鯖) 胡麻和え 味噌汁	エネルギー ... 1593kcal 蛋白質 ... 66.1g 脂質 ... 40.0g
4/12 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 さざ波和え 刻み胡瓜漬け(青) 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 	和菓子 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 小松菜のわさび和え 卵汁スープ 	エネルギー ... 1576kcal 蛋白質 ... 65.4g 脂質 ... 31.4g
4/13 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 減塩昆布佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	あんぱん 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 菜の花の和え物 清し汁	エネルギー ... 1839kcal 蛋白質 ... 61.4g 脂質 ... 57.2g
4/14 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け お浸し 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ちゃんぽん風うどん しゅうまい アセロラゼリー 	デザートムースオレンジ味	ご飯(全粥) 煮魚(さんま) 三食胡麻和え 味噌汁	エネルギー ... 1595kcal 蛋白質 ... 53.9g 脂質 ... 49.4g
4/15 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子炒り 煮豆 刻み胡瓜漬け(赤) 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 清し汁 	エネルギー ... 1521kcal 蛋白質 ... 50.2g 脂質 ... 43.2g
4/16 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 厚焼き玉子 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉豆腐 もやしの酢の物 味噌汁	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 白和え 鶏きのこ汁 	エネルギー ... 1521kcal 蛋白質 ... 64.4g 脂質 ... 31.7g
4/17 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 ごま昆布 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉団子甘辛煮 大根サラダ ヨーグルト和え 	ミロオレ	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 白菜のピリ辛サラダ みかん缶	エネルギー ... 1618kcal 蛋白質 ... 57.4g 脂質 ... 39.5g
4/18 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け いりこみそ しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 擬製豆腐 胡麻味噌和え 小倉ミルクゼリー	甘酒 	ご飯(全粥) 白身魚フライ 五目金平 吸い物 	エネルギー ... 1589kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 35.4g
4/19 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 根菜つくね煮 揚げ茄子 味噌汁	カルシウムせんべい 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 三食胡麻和え 卵汁	エネルギー ... 1607kcal 蛋白質 ... 64.5g 脂質 ... 45.9g
4/20 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 甘口でんぶ 白菜漬け 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	バナナプリン	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 切り干し大根炒り けんちん汁	エネルギー ... 1524kcal 蛋白質 ... 58.7g 脂質 ... 32.7g

