



4月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
4/21 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 大粒しじみ佃煮 おかか和え 刻み胡瓜漬け青 梅干し 牛乳	けんちんそば かき揚げ 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	抹茶オ・レ	ご飯(全粥) 野菜炒め しゅうまい 桃缶 	エネルギー ... 1583kcal 蛋白質 ... 55.7g 脂質 ... 37.4g
4/22 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 厚焼き玉子 たくあん漬け 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 いちごミルクゼリー	和菓子	ご飯(全粥) 魚のカレームニエル さつま芋人参サラダ オニオンスープ	エネルギー ... 1720kcal 蛋白質 ... 56.8g 脂質 ... 36.0g
4/23 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 大根さくら漬け しらす干し 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き 胡瓜とワカメの酢の物 ワントンスープ	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 ... 1580kcal 蛋白質 ... 61.5g 脂質 ... 35.1g
4/24 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 青梗菜の柚香和え 刻み胡瓜漬け赤 梅干し 牛乳	炊き込みわかめご飯 揚げ出し豆腐の ホタテあんかけ オレンジゼリー 白菜漬け	ミロオレ 	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 れんこん旨煮 お吸い物	エネルギー ... 1484kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 36.7g
4/25 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げ煮物 鮭フレーク 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き 酢味噌和え 吸い物	ハイエードCaリンゴ味	ご飯(全粥) ふくろ煮 ピリ辛和え 桃缶	エネルギー ... 1567kcal 蛋白質 ... 61.3g 脂質 ... 36.4g
4/26 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき炒り 厚焼き玉子 刻み胡瓜青 梅干し 牛乳 	カレーライス コールスロー ワカメスープ ヨーグルト和え 	たまごボーロ	ご飯(全粥) がんも煮 わさび和え 南瓜茶巾 	エネルギー ... 1523kcal 蛋白質 ... 54.1g 脂質 ... 40.7g
4/27 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 金時豆甘煮 しば漬け 梅干し 牛乳 	あんぱん 里芋コロッケ マリネサラダ 蟹の洋風スープ 	カル次郎	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 五色なます 味噌汁	エネルギー ... 1655kcal 蛋白質 ... 61.3g 脂質 ... 45.4g
4/28 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け いりこみそ たくあん漬け 梅干し 牛乳	たけのご飯 刺身盛り合わせ 春雨サラダ 吸い物 	プリン 	ご飯(全粥) 肉じゃが 胡麻和え みかん缶 	エネルギー ... 1770kcal 蛋白質 ... 51.0g 脂質 ... 59.4g
4/29 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げ煮物 昆布の佃煮 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ エッグサラダ ワカメスープ 	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) 魚香味焼き 吸い物 三食胡麻和え	エネルギー ... 1618kcal 蛋白質 ... 68.2g 脂質 ... 39.8g
4/30 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし あみの佃煮 刻み胡瓜漬け青 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き ぜんまいナムル 青梗菜スープ 	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 生姜焼き 卵汁 ひじきの煮付け	エネルギー ... 1530kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 37.1g

