

4月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
4/1 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク ゆかり和え しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) タンドリーチキン 春野菜のクリームスープ アップルゼリー	カルシウムせんべい 	ご飯(全粥) 魚ソテーレモンソース 三色胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1420kcal 蛋白質 ... 64.1g 脂質 ... 32.0g
4/2 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 昆布佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) かに玉あんかけ アスパラサラダ 椎茸スープ	お汁粉 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 青梗菜の柚香和え 人参ゼリー 	エネルギー ... 1388kcal 蛋白質 ... 50.6g 脂質 ... 33.2g
4/3 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 鮭フレーク 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 スペイン風マリネ 味噌汁	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 中華炒め 南瓜のすりごま煮 吸い物 	エネルギー ... 1485kcal 蛋白質 ... 52.8g 脂質 ... 46.5g
4/4 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 厚焼き卵 桜漬け 梅干し 牛乳 	カレーライス カリフラワーのサラダ 卵スープ アセロラゼリー 	たまごボーロ	ご飯(全粥) 卵の袋煮 もやしの酢の物 吸い物	エネルギー ... 1447kcal 蛋白質 ... 51.2g 脂質 ... 48.3g
4/5 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 鶏もも肉の変わり揚げ 春雨サラダ 洋ナシヨーグルトがけ	もも缶	ご飯(全粥) 煮魚 切り干し大根炒り 味噌汁 	エネルギー ... 1519kcal 蛋白質 ... 61.7g 脂質 ... 40.3g
4/6 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも含め煮 磯和え 葉唐胡瓜 梅干し 牛乳	五目焼きそば ブロッコリーのあんかけ コンソメスープ ミルク葛餅風	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) 肉豆腐 揚げ茄子 みかん缶	エネルギー ... 1600kcal 蛋白質 ... 59.1g 脂質 ... 48.5g
4/7 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 たらこ焼き 昆布豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	稲荷ずし 五目厚焼き玉子 味噌汁 菜の花の和え物 	カルピスゼリー	菜飯 カキフライ 胡麻味噌和え 吸い物	エネルギー ... 1465kcal 蛋白質 ... 52.9g 脂質 ... 45.5g
4/8 (金)	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) チキンのトマト煮込み カリフラワーのサラダ いちごミルクゼリー 	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) 野菜炒め しゅうまい 桃缶 	エネルギー ... 1535kcal 蛋白質 ... 58.9g 脂質 ... 41.7g
4/9 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 おかか和え 花しば 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ 五目金平 スープ	ミロオレ	ご飯(全粥) 魚のバター焼き 生姜醤油和え 豚汁 	エネルギー ... 1486kcal 蛋白質 ... 61.4g 脂質 ... 37.7g
4/10 (日)	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) 卵のホイル焼き 三つ葉とかまぼこの和え物 コーヒーミルクゼリー	甘酒 	ご飯(全粥) はさみ煮 さつま芋人参サラダ 吸い物	エネルギー ... 1529kcal 蛋白質 ... 59.0g 脂質 ... 41.1g

