


**4月の献立表**

	朝	昼	おやつ	夕	
4/11 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 鮭フレーク しその実漬け 梅干し 牛乳	オムライス マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え 	抹茶プリン	ご飯(全粥) 味噌汁 煮魚 胡麻味噌和え	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 64.0g 脂質 ... 53.3g
4/12 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ ふじっこ昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	あんばん 煮込みハンバーグ 春キャベツとツナのサラダ ミルクスープ 	アセロラゼリー	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 小松菜のわさび和え 卵スープ	エネルギー ... 1585kcal 蛋白質 ... 66.7g 脂質 ... 51.2g
4/13 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 かまぼこ 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 しゅうまい ヨーグルト和え 	和菓子	ご飯(全粥) かに玉あんかけ アスパラサラダ 清汁	エネルギー ... 1591kcal 蛋白質 ... 56.3g 脂質 ... 42.4g
4/14 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 春キャベツのお浸し 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏モモ肉の酢醤油煮 ポテトサラダ 人参ゼリー 	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 白菜の煮浸し みかん缶	エネルギー ... 1511kcal 蛋白質 ... 63.0g 脂質 ... 36.3g
4/15 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子炒り 金山寺味噌 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの五目あんかけ カリフラワーのサラダ 味噌汁	カルピスゼリー	ご飯(全粥) 野菜炒め さつま芋切昆布の煮付け 清汁	エネルギー ... 1597kcal 蛋白質 ... 52.1g 脂質 ... 50.7g
4/16 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 なめ茸おろし 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	親子どんぶり 味噌汁 もやしの酢の物 いちごミルクゼリー 	ミロオレ	ご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き 南瓜のすりごま煮 鶏きのこ汁 	エネルギー ... 1540kcal 蛋白質 ... 69.2g 脂質 ... 37.4g
4/17 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 味噌炒め 冷やし卵豆腐 フルーツのミルク和え 	お汁粉	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 白和え 春キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1470kcal 蛋白質 ... 58.1g 脂質 ... 32.6g
4/18 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 擬製豆腐 胡麻味噌和え かぶのもみ漬け 	黒砂糖ゼリー	ご飯(全粥) 白身魚天ぷら 糸昆布の炒め煮 吸い物	エネルギー ... 1398kcal 蛋白質 ... 52.6g 脂質 ... 35.6g
4/19 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え あみの佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 根菜つくね煮 胡瓜とワカメの酢の物 卵汁	卵ボーロ	ご飯(全粥) 卵入り野菜炒め えび大根 ワカメスープ	エネルギー ... 1362kcal 蛋白質 ... 50.2g 脂質 ... 35.9g
4/20 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 甘口でんぶ 福神漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん りんご入りコールドロー ミルク風葛餅	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 豆腐の中華旨煮 せりの胡麻和え けんちん汁 	エネルギー ... 1501kcal 蛋白質 ... 57.4g 脂質 ... 45.7g





