



4月の献立表



| | 朝 | 昼 | おやつ | 夕 | |
|-------------|---|--|---|--|--|
| 4/21 (木) | ご飯(全粥) 味噌汁 青菜のおかか和え 厚焼き玉子 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳  | ハヤシライス 春雨サラダ わかめスープ オレンジゼリーゼリー  | アセロラゼリー | ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 カリフラワーの 青のり揚げ 吸い物 | エネルギー ... 1538kcal 蛋白質 ... 52.1 g 脂質 ... 48.9 g |
| 4/22 (金) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 味付けマグロおかか風味 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳  | ご飯(全粥) はんぺんフライ 卵の花炒り ヨーグルトゼリー | カルシウムせんべい | ご飯(全粥) 射し込み高野豆腐 もやしと竹輪の和え物 桃缶  | エネルギー ... 1567kcal 蛋白質 ... 57.9 g 脂質 ... 43.6 g |
| 4/23 (土) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 しらす干し 桜漬け 梅干し 牛乳  | 中華丼 トマトサラダ 中華スープ いちごミルクゼリー  | バナナ牛乳 | ご飯(全粥) かに玉あんかけ 春キャベツサラダ さつま芋の茶巾絞り | エネルギー ... 1594kcal 蛋白質 ... 51.5 g 脂質 ... 48.1 g |
| 4/24 (日) | ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜の柚香味噌 伊達巻 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳  | ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め いんげんの和風サラダ 人参ゼリー  | カフェ・オ・レ  | ご飯(全粥) 魚のタルタルソースがけ れんこん辛子旨煮 吸い物  | エネルギー ... 1646kcal 蛋白質 ... 57.0 g 脂質 ... 57.5 g |
| 4/25 (月) | ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 胡麻昆布 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 大根サラダ 味噌汁  | 小倉ミルクゼリー | 菜飯 炒り豆腐 アスパラの胡麻和え みかん缶 | エネルギー ... 1523kcal 蛋白質 ... 64.7 g 脂質 ... 36.4 g |
| 4/26 (火) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 厚焼き玉子 福神漬け 梅干し 牛乳  | あんぱん 卵のホイル焼き 白菜サラダ コンソメスープ  | 南瓜の茶巾 | ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 茄子の素揚げ 里芋汁  | エネルギー ... 1589kcal 蛋白質 ... 65.4 g 脂質 ... 49.3 g |
| 4/27 (水) | ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け お浸し 花しば 梅干し 牛乳 | たけのご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 | プリン  | ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) じゃが芋とじゃこの和え物 吸い物 | エネルギー ... 1613kcal 蛋白質 ... 63.9 g 脂質 ... 53.0 g |
| 4/28 (木) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 白菜のゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳  | ご飯(全粥) 肉豆腐 なめ茸和え 人参ゼリー  | フルーツミルク和え | ご飯(全粥) 金太郎巻き パンプキンサラダ 大根のレモン醤油漬け  | エネルギー ... 1604kcal 蛋白質 ... 57.5 g 脂質 ... 44.1 g |
| 4/29 (金) | ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの煮付け お豆さん金時豆 しその実漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 魚の四川風ソースかけ エッグサラダ 白菜トロミスープ | ハイエードCaりんご味 | ご飯(全粥) 豆腐の旨煮 青菜のわさび醤油和え 桃缶 | エネルギー ... 1582kcal 蛋白質 ... 58.7 g 脂質 ... 52.7 g |
| 4/30 (土) | ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸和え 厚焼き玉子 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 五目厚焼き玉子 もやしの酢の物 中華スープ | ミロ・オ・レ  | ご飯(全粥) 魚の揚げ煮 三食胡麻和え 吸い物 | エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 56.8 g 脂質 ... 55.2 g |

