





# 4月献立

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	
昼食	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 海老海鮮餃子 青梗菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ・マッシュルーム) マンゴー缶 オムレツ	御飯 魚の甘酢あん(タラ) 南瓜の胡麻炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐・長ねぎ) 洋梨缶 チキンボールの煮物	梅ちりめん御飯 鶏の唐揚げ フキと筍のおかか煮 かぶの酢の物 すまし汁(花魁・菜の花) 茶碗蒸し いちご <b>お花見</b>	味噌ラーメン オムレツ いんげんのお浸し 杏仁フルーツ カニクリーミーコロッケ 	御飯 煮込みハンバーグ 野菜炒め フロッコリーのサラダ 味噌汁(玉麩・ほうれん草) パイ缶 目玉焼き	御飯 魚の南蛮漬(アジ) 野菜炒め フロッコリーのサラダ 味噌汁(玉麩・ほうれん草) パイ缶 目玉焼き	御飯 魚の照焼き(アジ) 白菜の煮浸し 菜の花の辛子和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 黄桃缶 餃子
	E 582kcal 蛋白 21.4g 食塩 3.3g	E 543kcal 蛋白 24.0g 食塩 3.3g	E 585kcal 蛋白 27.3g 食塩 4.1g	E 604kcal 蛋白 26.1g 食塩 3.1g	E 559kcal 蛋白 22.4g 食塩 5.1g	E 554kcal 蛋白 26.6g 食塩 4.6g	E 560kcal 蛋白 24.8g 食塩 3.0g
おやつ	クリームパン 104kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal	黒ゴマパン 66kcal	まんじゅう 70kcal	肉まん 52kcal	7ツ7ル 80kcal	
	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	
昼食	御飯 魚のゆかり揚げ(メバル) がんもの煮物 もやしのナムル 味噌汁(椎茸・オクラ) バナナ スパゲティサラダ	肉うどん 海老かつフライ 白菜とカニの酢の物 黄桃缶 厚焼卵 	御飯 魚の菜種焼き(タラ) さつまいもの甘煮 フロッコリーのサラダ 味噌汁(豆腐・オクラ) みかん缶 肉団子	チキンカレー 野菜の炒め物 ほうれん草と蒲鉾の和え物 スープ(マッシュルーム・玉葱) リンゴ缶 白身魚フライ 	御飯 鶏肉の香味焼き インゲンとツナの炒め物 キャベツの生姜風味 味噌汁(卵・万葱) 白桃缶 チーズハンペンフライ	御飯 魚の西京焼き(サワラ) インゲンとツナの炒め物 キャベツの生姜風味 味噌汁(卵・万葱) 白桃缶 チーズハンペンフライ	
	E 623kcal 蛋白 25.9g 食塩 2.6g	E 554kcal 蛋白 25.8g 食塩 3.9g	E 599kcal 蛋白 25.9g 食塩 2.8g	E 630kcal 蛋白 23.8g 食塩 4.0g	E 625kcal 蛋白 26.4g 食塩 3.4g	E 618kcal 蛋白 25.7g 食塩 3.4g	E 648kcal 蛋白 24.6g 食塩 3.8g
おやつ	お楽しみおやつ	あんドーナツ 97kcal	黒糖まんじゅう 80kcal	ミニパンケーキ 73kcal	メロンゼリー 38kcal	和のパンケーキ(きな粉&黒糖蜜) 62kcal	
	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	
昼食	御飯 豚肉のオイスターソース炒め キャベツと竹輪の炒め物 玉子サラダ 味噌汁(大根・万葱) 黄桃缶 魚のフリッター	御飯 魚の蒲焼き(アジ) 冬瓜とカニのあんかけ 菜の花の胡麻マヨネーズ かき玉汁 パイ缶 ミニメンチカツ	御飯 チキン南蛮 フロッコリーのコンソメ煮 キャベツのサラダ トマトスープ 杏仁フルーツ 海老海鮮餃子	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ポタージュ フルーツポンチ ロールキャベツ 	御飯 焼肉(7ダ) 筍の煮物 インゲンとハムのサラダ 味噌汁(カブ・小松菜) みかん缶 ヨーグルト	御飯 アジフライ 筍の煮物 インゲンとハムのサラダ 味噌汁(カブ・小松菜) みかん缶 ヨーグルト	御飯 魚の生姜醤油焼き(さわら) 角揚げの煮物 白菜の香りと和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱) 白桃缶 春巻き揚げ
	E 611kcal 蛋白 26.7g 食塩 3.3g	E 651kcal 蛋白 27.1g 食塩 3.2g	E 714kcal 蛋白 26.2g 食塩 3.9g	E 649.5kcal 蛋白 27.8g 食塩 5.0g	E 567kcal 蛋白 24.4g 食塩 2.4g	E 575kcal 蛋白 18.2g 食塩 2.5g	E 619kcal 蛋白 24.6g 食塩 3.1g
おやつ	はちみつレモンゼリー 95kcal	もみじ饅頭 120kcal	チョコパン 109kcal	スイスロール(バニラ) 93kcal	紅茶ケーキ 62kcal	おやつレク 	
	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	
昼食	親子丼 さつまいものレーズン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(なめこ・ニラ) リンゴ缶 ピーマンの肉詰めフライ 	御飯 魚のおろし揚げ煮(メルルーサ) フロッコリーソテー イタリアンサラダ 味噌汁(庄内麩・みつぼ) 杏仁フルーツ ポイルウインター	醤油ラーメン 焼き餃子 温泉卵 白桃缶 パンフキンサラダ	魚の照焼き(7リ) レンコンのベーコン炒め かぶと胡瓜の梅かけ 味噌汁(豆腐・長ねぎ) パイ缶 がんもの煮物	御飯 タンドリー風チキン 冬瓜の煮物 小松菜のサラダ 味噌汁(もやし・みつぼ) マンゴー缶 海老シューマイ	御飯 魚の幽庵焼(マス) 冬瓜の煮物 小松菜のサラダ 味噌汁(もやし・みつぼ) マンゴー缶 海老シューマイ	御飯 豚肉の梅しそ焼き 玉子とほうれん草の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(なめこ・長ねぎ) 杏仁フルーツ 卵豆腐
	E 644kcal 蛋白 23.6g 食塩 3.8g	E 584kcal 蛋白 25.5g 食塩 3.1g	E 670kcal 蛋白 22.2g 食塩 4.8g	E 606kcal 蛋白 27.0g 食塩 3.7g	E 589kcal 蛋白 27.6g 食塩 3.8g	E 597kcal 蛋白 30.0g 食塩 4.0g	E 573kcal 蛋白 25.4g 食塩 4.8g
おやつ	和のパンケーキ(抹茶クリーム) 61kcal	シューアイス 64kcal	コーヒーロール 97kcal	イチゴムース 73kcal	吹雪まんじゅう 69kcal	パンケーキ(メープルクリーム) 65kcal	
	4月29日(月)	4月30日(火)					
昼食	御飯 鶏肉のチーズ焼き 春巻き揚げ 大根サラダ 味噌汁(卵・みつぼ) 黄桃缶 ひじきの煮物	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き(サバ) 里芋の煮っころかし キャベツのサラダ 味噌汁(椎茸・ニラ) 白桃缶 コーンクリーミーコロッケ					
	E 673kcal 蛋白 27.2g 食塩 3.7g	E 691kcal 蛋白 25.3g 食塩 3.0g					
おやつ	カステラ 105kcal	どら焼き 99kcal					



金曜日は、選択食になります。AとBどちらかお選びください。