





4月献立

	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	
昼食	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 キンポールの煮物	御飯 肉じゃが(豚肉) ハムと野菜の炒め物 白菜のサラダ 味噌汁(椎茸・大根) みかん缶 ボイルウインナー	味噌ラーメン 春巻き揚げ いんげんのお浸し リンゴ缶 コーンクリームコロッケ 	御飯 煮込みハンバーグ 野菜炒め アスパラのサラダ 味噌汁(玉葱・ほうれん草) パイン缶 目玉焼き	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き(サバ) 白菜の煮浸し 菜の花の辛子和え すまし汁(卵豆腐・万葱) 黄桃缶 餃子	
	E 556kcal 蛋白 26.0g 食塩 3.7g	E 638kcal 蛋白 26.0g 食塩 3.8g	E 699kcal 蛋白 24.4g 食塩 3.4g	E 563kcal 蛋白 22.0g 食塩 5.3g	E 642kcal 蛋白 26.3g 食塩 3.2g	
おやつ	ヨーグルトケーキ 63kcal	黒ゴマプリン 66kcal	まんじゅう 70kcal	肉まん 52kcal	7ツ7ル 80kcal	
	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	
昼食	御飯 魚のゆかり揚げ がんもの煮物 もやしのナムル 味噌汁(椎茸・オクラ) パナナ 厚焼卵	肉うどん 海老かつフライ 温泉卵 黄桃缶 根菜サラダ 	五目御飯 鶏の唐揚げ フキと筍のおかか煮 カツの酢の物 茶碗蒸し すまし汁(花巻・菜の花) 苺 	御飯 魚の照焼き(フリ) レンコンのベーコン炒め 大根の梅かつお和え 味噌汁(豆腐・長葱) 白桃缶 海老海鮮餃子	御飯 鶏肉の香味焼き インゲンとツナの炒め物 キャベツの生巻風味 味噌汁(卵・ネギ) リンゴ缶 白身魚フライ	御飯 海老チリソース炒め シューマイ 春菊の香味ドレッシング 中華スープ(白菜・ナルト) パイン缶 揚げだし豆腐
	E 643kcal 蛋白 29.9g 食塩 2.8g	E 607kcal 蛋白 27.3g 食塩 4.2g	E 585kcal 蛋白 27.6g 食塩 4.3g	E 582kcal 蛋白 25.8g 食塩 3.7g	E 596kcal 蛋白 23.0g 食塩 3.6g	
おやつ	もみじまんじゅう 120kcal	メロンゼリー 38kcal	黒糖まんじゅう 80kcal	ミニパンケーキ 73kcal	あんドーナツ 97kcal	
	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	
昼食	御飯 豚肉のオイスターソース炒め ロールキャベツ 玉子サラダ 味噌汁(大根・万葱) 黄桃缶 チーズハンペンフライ	御飯 キンポウ菜 フロッコリーのコンソメ煮 キャベツと胡瓜のサラダ トマトスープ パイン缶 カニシューマイ	御飯 魚の蒲焼(アジ) 冬瓜のカニあんかけ 菜の花の胡麻マヨネーズ かき玉汁(卵・にら) リンゴ缶 ミニメンチカツ(ソース味)	キンカレー モヤシとピーマンの炒め物 ほうれん草と蒲鉾の和え物 コンソメスープ (マッシュルーム・玉葱) マンゴー缶 魚のフリッター 	御飯 焼肉(フタ) 筍の煮物 インゲンとハムのサラダ 味噌汁(カツ・小松菜) みかん缶 ヨーグルト	けんちんそば 肉団子 白菜の香りし和え 白桃缶 温泉卵
	E 628kcal 蛋白 23.4g 食塩 3.3g	E 758kcal 蛋白 26.8g 食塩 4.3g	E 653kcal 蛋白 26.3g 食塩 3.5g	E 659kcal 蛋白 26.4g 食塩 4.1g	E 560kcal 蛋白 33.0g 食塩 3.9g	
おやつ	はちみつレモンゼリー 95kcal	お楽しみおやつ 	チョコパン 109kcal	スイスロール(バニラ) 93kcal	紅茶ケーキ 62kcal	
	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	
昼食	親子丼 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐・小松菜) 洋梨缶 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) フロッコリーソーテー イタリアンサラダ 味噌汁(庄内巻・みつば) リンゴ缶 ロールキャベツ	醤油ラーメン 焼き餃子 温泉卵 白桃缶 パンフキンサラダ	ぼら寿司 筍の生巻あんかけ すまし汁 抹茶プリン 	御飯 タンドリー風キン 冬瓜の煮物 小松菜のサラダ 味噌汁(もやし・みつば) マンゴー缶 海老シューマイ	御飯 豚肉の梅し焼き 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) パナナ カニクリームコロッケ
	E 613kcal 蛋白 23.0g 食塩 4.0g	E 532kcal 蛋白 24.1g 食塩 3.2g	E 670kcal 蛋白 22.2g 食塩 4.8g	E 588kcal 蛋白 24.2g 食塩 3.2g	E 601kcal 蛋白 29.5g 食塩 4.0g	
おやつ	和のパンケーキ(抹茶クリーム) 61kcal	シューアイス 64kcal	スイスロール(コーヒー) 97kcal	吹雪まんじゅう 69kcal	イチゴムース 73kcal	
	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)			
昼食	御飯 鶏肉のチーズ焼き 白身魚フライ 大根サラダ 味噌汁(卵・みつば) 黄桃缶 ひじきの煮物	御飯 魚の照り焼き(アジ) 里芋の煮っころかし キャベツのサラダ 味噌汁(椎茸・にら) 白桃缶 肉団子	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 (マッシュルーム・玉葱) マンゴー缶 卵豆腐			
	E 599kcal 蛋白 29.2g 食塩 3.5g	E 558kcal 蛋白 26.2g 食塩 3.5g	E 577kcal 蛋白 22.3g 食塩 3.7g			
おやつ	カステラ 105kcal	どら焼き 99kcal	菓子パン(クリーム) 104kcal			