

〇〇 献立 一 覧 表 〇〇

平成25年 4月

[常 食]

| 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) |
|---|---|---|--|---|--|
| 御飯 ヒレカツのソース煮 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(えのき) | 御飯 さわらのごま味噌煮 海草サラダ フルーツ(キウイ) 澄まし汁(花フと葱) | うどん かき揚げ なめこ豆腐 フルーツ(バナナ) | ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 桜ゼリー 澄まし汁(ほうれん草) | 御飯 さけの照り焼き なすの煮物 フルーツ(いちご) 澄まし汁(大根とわかめ) | 御飯 鶏の塩麴焼き 青菜と麩の煮物 フルーツ(はっさく) 澄まし汁(豆腐とばら海苔) |
| エネルギー : 593 kcal 蛋白質 : 23.0 g 脂質 : 11.3 g 塩分 : 2.4 g | 652 kcal 26.0 g 16.3 g 3.0 g | 558 kcal 15.3 g 14.7 g 2.5 g | 621 kcal 18.2 g 9.7 g 2.8 g | 486 kcal 23.0 g 3.5 g 2.7 g | 615 kcal 24.9 g 14.4 g 2.7 g |
| 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) |
| 御飯 あじフライ 野菜サラダ フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(チンゲン菜) | 御飯 すき焼き風煮 なます 澄まし汁(きゃべつ) 三色団子 | 桜ごはん 焼き魚 炊き合わせ フルーツ(いちご) 澄まし汁(菜花) 三色団子 | 御飯 白身魚の味噌煮 春雨サラダ フルーツ(いよかん) 澄まし汁(大根) | ハヤシライス サラダ盛り合わせ フルーツ(キウイ) | 御飯 鶏肉から揚げ ほうれん草のお浸し フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(うずまきふ) |
| エネルギー : 604 kcal 蛋白質 : 23.5 g 脂質 : 13.2 g 塩分 : 2.4 g | 579 kcal 21.5 g 4.2 g 3.0 g | 637 kcal 28.5 g 12.4 g 3.4 g | 543 kcal 21.3 g 5.3 g 2.9 g | 625 kcal 19.9 g 17.2 g 1.9 g | 583 kcal 21.6 g 14.8 g 2.0 g |

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成25年 4月

[常食]

| 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) |
|---|---|---|--|--|---|
| 御飯 豚肉の味噌漬け焼き すぐり菜ともやしのナムル フルーツ(はっさく) 澄まし汁(うずら卵と三つ葉) | サンドイッチ さつま芋の煮物 フルーツ(いちご) ミネストローネ | 御飯 白身魚の照り焼き 大根の炊き合わせ フルーツ(メロン) 若竹汁 | 御飯 サケフライ ふきと人参の煮物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(えのきと三つ葉) | ちゃんぽん麺 蒸しシュウマイ ブロッコリーのごまあえ 杏仁豆腐 | 御飯 クリームシチュー 野菜サラダ フルーツ(リンゴ) |
| エネルギー : 594 kcal 蛋白質 : 23.5 g 脂質 : 13.6 g 塩分 : 3.1 g | 598 kcal 18.4 g 23.5 g 3.7 g | 537 kcal 23.3 g 7.7 g 2.3 g | 602 kcal 25.0 g 12.9 g 2.3 g | 593 kcal 28.9 g 16.2 g 2.3 g | 628 kcal 20.2 g 14.1 g 1.8 g |
| 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) |
| 御飯 さけの照り焼き ブロッコリーのごまあえ フルーツ(いちご) 澄まし汁(大根と三つ葉) | 御飯 えびと野菜の天ぷら 天つゆ 炊き合わせ フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(椎茸とねぎ) | 御飯 八宝菜 ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 澄まし汁(しめじと三つ葉) | カレーライス トマトのサラダ パイナップル | 御飯 タンドリーチキン 青菜とひじきの和え物 澄まし汁(椎茸と三つ葉) フルーツ(オレンジ) | 御飯 豆腐ハンバーグ 野菜とわかめの酢味噌かけ フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(筍と三つ葉) |
| エネルギー : 522 kcal 蛋白質 : 21.9 g 脂質 : 9.0 g 塩分 : 2.2 g | 581 kcal 19.6 g 12.8 g 2.5 g | 624 kcal 19.5 g 18.5 g 2.2 g | 609 kcal 18.5 g 12.5 g 2.1 g | 623 kcal 24.7 g 18.2 g 2.3 g | 619 kcal 21.4 g 14.2 g 2.7 g |

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成25年 4月

[常食]

| 29(月) | 30(火) | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 御飯 鶏の塩麴焼き 筍と昆布の煮物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(小松菜と揚げ) | えびピラフ ハムサラダ フルーツ(リンゴ) 野菜スープ カットケーキ | | | | |
| エネルギー : 540 kcal 蛋白質 : 21.0 g 脂質 : 10.4 g 塩分 : 2.9 g | 575 kcal 17.5 g 14.6 g 3.0 g | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

*都合により献立を変更することがあります。