

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 4月

[常食]

| | | | | | 1(金) | 2(土) |
|---|--|--|---|---|--|---|
| | | | | | 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 じゃがいもと切干の煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(青菜と玉ねぎ) |
| | | | | | エネルギー : 488 kcal 蛋白質 : 23.0 g 脂質 : 3.5 g 塩分 : 2.3 g | 635 kcal 23.0 g 12.2 g 2.3 g |
| 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) | |
| 山菜おこわ かき揚げ 青菜の煮浸し いちごのムース すまし汁(花麴とわかめ) | 御飯 焼き魚 菜の花和え 澄まし汁(筍) 桜餅 | 御飯 すき焼き風煮 青菜とひじきのごま和え 澄まし汁(きゃべつ) フルーツ(いちご) | 御飯 味噌おでん 春雨サラダ フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(青梗菜) | ハヤシライス サラダ盛り合わせ フルーツ(リンゴ) | 小松うどん 野菜天ぷら トマトのサラダ プリン | |
| エネルギー : 590 kcal 蛋白質 : 18.4 g 脂質 : 16.1 g 塩分 : 2.2 g | 567 kcal 25.8 g 5.3 g 2.1 g | 588 kcal 23.4 g 13.1 g 2.8 g | 586 kcal 18.0 g 9.4 g 2.9 g | 618 kcal 17.9 g 17.0 g 2.1 g | 586 kcal 20.4 g 18.7 g 2.9 g | |
| 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) | |
| 御飯 牛肉とごぼうの煮物 ほうれん草のナムル フルーツ(はっさく) すまし汁(筍と三つ葉) | そばろ丼 なすの煮物 フルーツ(いちご) 澄まし汁(大根) | 御飯 白身魚の照り焼き 大根の炊き合わせ ふるふるゼリー 若竹汁 | 御飯 白身魚の唐揚げ ふきと人参の煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(白菜と三つ葉) | 御飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのごまあえ 杏仁豆腐 わかめスープ | 御飯 鶏肉のくわ焼き 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(かぼちゃ) | |
| エネルギー : 588 kcal 蛋白質 : 18.9 g 脂質 : 12.5 g 塩分 : 1.7 g | 529 kcal 25.7 g 8.3 g 2.3 g | 562 kcal 24.4 g 7.6 g 2.2 g | 570 kcal 23.4 g 10.2 g 2.1 g | 595 kcal 21.3 g 13.8 g 1.9 g | 629 kcal 22.3 g 15.6 g 2.9 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28年 4月

[常食]

| 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) |
|---|--|--|---|---|--|
| 御飯 さけの照り焼き 小松菜の煮びたし フルーツ(いちご) 澄まし汁(白菜と三つ葉) | 豆御飯 えびと野菜の天ぷら きゃべつのごま和え 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 すまし汁(椎茸と玉ねぎ) フルーツ(オレンジ) | 御飯 白身魚の味噌焼き 春雨サラダ フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(筍と三つ葉) |
| エネルギー : 549 kcal 蛋白質 : 23.9 g 脂質 : 10.8 g 塩分 : 2.0 g | 518 kcal 15.6 g 8.4 g 3.4 g | 660 kcal 21.7 g 21.3 g 1.9 g | 610 kcal 18.8 g 12.5 g 2.1 g | 605 kcal 22.9 g 16.2 g 1.9 g | 530 kcal 23.7 g 5.2 g 1.5 g |
| 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) |
| 御飯 鶏の塩麴焼き 筍と昆布の煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(小松菜としめじ) | 御飯 白身魚の山椒焼き ハムサラダ フルーツ(リンゴ) すまし汁(小松菜としめじ) カットケーキ | 肉うどん じゃが芋の炒め煮 いちごのフルール | ひじき混ぜ御飯 焼魚 ポテトサラダ すまし汁(白菜とわかめ) フルーツ(いちご) | 御飯 白身魚の味噌焼き 炊き合わせ すまし汁(しめじときゃべつ) フルーツカクテル | 御飯 焼肉風 さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(青菜) |
| エネルギー : 534 kcal 蛋白質 : 20.8 g 脂質 : 9.4 g 塩分 : 2.3 g | 593 kcal 23.9 g 11.5 g 2.0 g | 573 kcal 18.3 g 21.5 g 2.6 g | 633 kcal 25.5 g 16.3 g 2.4 g | 629 kcal 26.8 g 9.8 g 2.9 g | 645 kcal 20.4 g 14.5 g 2.6 g |

*都合により献立を変更することがあります。