

☆4月の献立で一す☆

	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)				
昼食	ちらし寿司	花見弁当	かつ丼	鯛の蒲焼き	すき焼き風	きつねうどん				
	高野豆腐の煮物		薩摩芋の含め煮	長芋と青菜ののろみ煮	5色膾	擬製豆腐				
	ほうれん草のピーナッツ和え		コールスローサラダ	りんご	キウイフルーツ	蕪の酢の物				
	吸物		味噌汁	味噌汁	味噌汁					
	おまけ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ				
	Ⓢ 526kcal たんぱく質 31.8g 脂質 14.2g 食塩 g		Ⓢ 684kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.3g 食塩 2.6g	Ⓢ 526kcal たんぱく質 24.1g 脂質 11.1g 食塩 2.6g	Ⓢ 674kcal たんぱく質 25.4g 脂質 30.9g 食塩 2.5g	Ⓢ 677kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.8g 食塩 8.3g				
おやつ	どら焼き	抹茶ケーキ	桜饅頭	チーズ蒸しパン	メルルーサの甘酢あんかけ	大福				
夕食弁当	鯨フライ	他人煮	鮭の塩焼き	スペイン風オムレツ	ほうれん草の甘酢あんかけ	棒棒鶏				
	白菜の胡麻和え	きんぴらごぼう	水菜の辛し和え	変わりきんぴら	ほうれん草の胡麻和え	薩摩芋のシナモン風				
	五目煮豆	胡瓜の羹和え	春雨の炒め物	味噌マヨサラダ	オーロラサラダ	茄子の煮びたし				
	Ⓢ 512kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.1g 食塩 2.2g	Ⓢ 434kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.4g 食塩 1.6g	Ⓢ 479kcal たんぱく質 23.9g 脂質 12.8g 食塩 1.9g	Ⓢ 468kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.3g 食塩 1.9g	Ⓢ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	Ⓢ 555kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.8g 食塩 1.8g				
	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)				
昼食	酢豚	天井	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス	カレイの磯辺焼き	麻婆豆腐				
	春雨サラダ	冷奴	白菜のゆかり和え	大根サラダ	がんもと小松菜の煮物	じゃが芋サラダ				
	キウイフルーツ	モロヘイヤのなめたけ和え	なすのそぼろあんかけ	薩摩芋のきんぴら	胡瓜の浅漬け	白菜の柚子胡椒和え				
	中華スープ	吸物	味噌汁	ご飯	かき玉汁	中華スープ				
	ご飯		ご飯		ご飯	ご飯				
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ				
	Ⓢ 594kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.3g 食塩 4.1g	Ⓢ 588kcal たんぱく質 26.2g 脂質 11.8g 食塩 3.1g	Ⓢ 490kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.4g 食塩 3.6g	Ⓢ 601kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.0g 食塩 2.2g	Ⓢ 504kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.8g 食塩 3.4g	Ⓢ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g				
おやつ	桜餅	チーズケーキ	コーヒーゼリー	たこ焼きの日	南瓜プリン	黒糖蒸しパン				
夕食弁当	鯖の幽庵焼き	ささみの梅肉ソース	松風焼き	シイラの煮物	豚肉と白菜の重ね蒸し	コロケ				
	南瓜の煮物	大豆とひじきの煮物	大根のうすくず煮	ポテトサラダ	ピーマン(さくらえび)	高野豆腐の射抜き				
	ほうれん草のじゃこ和え	みかん入りサラダ	春雨とじゃこの酢の物	ゼンマイの煮物	いんげんの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え				
	Ⓢ 401kcal たんぱく質 19.4g 脂質 8.7g 食塩 1.7g	Ⓢ 426kcal たんぱく質 26.2g 脂質 6.8g 食塩 2.8g	Ⓢ 446kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.3g 食塩 2.2g	Ⓢ 571kcal たんぱく質 22.1g 脂質 25.8g 食塩 2.1g	Ⓢ 459kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.7g 食塩 1.8g	Ⓢ 601kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.7g 食塩 1.9g				
	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)				
昼食	焼きそば	昼から...	筍ご飯	太刀魚の香味焼き	カレーライス	鯖の味噌漬け焼き				
	しゅうまい		刺身盛り合わせ	卵の花	イ列アツラダ	茶碗蒸し				
	大根の酢の物		白菜の酢の物	甘夏	ハムエッグ	白菜のじゃこ和え				
			味噌汁(しじみ)	味噌汁		吸物				
			オレンジ	ご飯		ご飯				
	おまけ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ				
	Ⓢ 699kcal たんぱく質 30.7g 脂質 20.5g 食塩 2.8g		Ⓢ 549kcal たんぱく質 29.7g 脂質 8.5g 食塩 4.1g	Ⓢ 613kcal たんぱく質 22.3g 脂質 25.9g 食塩 2.8g	Ⓢ 737kcal たんぱく質 24.1g 脂質 26.0g 食塩 3.7g	Ⓢ 545kcal たんぱく質 32.7g 脂質 12.8g 食塩 4.2g				
おやつ	あんドーナツ	カステラ	ホットケーキ	チョコバフェ	カルピスゼリー	せんべい				
夕食弁当	鮭の塩焼き	カレイの葱味噌焼き	スズキのアクアパッツァ	鶏肉の雲煮	鯛の生姜煮	じゃが芋のツナ煮				
	牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	南瓜の金平	ほうれん草のじゃこ和え	大根の酢の物	豚ヒレ肉の味噌漬け焼き				
	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜の酢の物	もやし和え物	ポテトサラダ	茄子と竹輪のきんぴら	ズッキーニのサラダ				
	Ⓢ 444kcal たんぱく質 23.8g 脂質 12.6g 食塩 2.1g	Ⓢ 4.5kcal たんぱく質 22.9g 脂質 11.2g 食塩 2.1g	Ⓢ 411kcal たんぱく質 23.2g 脂質 9.2g 食塩 2.8g	Ⓢ 456kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.1g 食塩 1.8g	Ⓢ 407kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.0g 食塩 1.7g	Ⓢ 557kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.3g 食塩 2.5g				
	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)				
昼食	他人煮	かき揚げそば	肉団子のもち米蒸し	山菜ごはん	カレイの煮付け	海老ピラフ				
	茄子のおろし浸し	干草焼き	マカロニサラダ	金目鯛の味噌漬け焼き	ポテトサラダ	グラタン				
	キウイフルーツ	さつまいものきんぴら	五目煮豆	じゃが芋の煮物	変わりきんぴら	ズッキーニのマリネ				
	味噌汁		吸物	吸物	かき玉汁	ミネストローネスープ				
	ご飯		ご飯		ご飯	ご飯				
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ				
	Ⓢ 519kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.5g 食塩 2.4g	Ⓢ 619kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.4g 食塩 5.0g	Ⓢ 680kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.5g 食塩 3.5g	Ⓢ 724kcal たんぱく質 30.0g 脂質 18.5g 食塩 4.2g	Ⓢ 521kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.6g 食塩 2.7g	Ⓢ 803kcal たんぱく質 25.9g 脂質 29.9g 食塩 4.6g				
おやつ	バナナヨーグルトケーキ	お汁粉	どら焼き	わらびもち	饅頭	クッキー				
夕食弁当	鯨の天麩羅	鯖の粕漬け焼き	鯉のフライ	親子煮	豚の生姜焼き	つくねの和風だれ				
	炒り豆腐	高野豆腐の射抜き	薩摩芋のいとこ煮	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え	ひじきの煮物				
	胡瓜の梅おかか和え	じゃがいものたらこ和え	ほうれん草のお浸し	茄子のきんぴら	さつまいものシナモン	大学芋				
	Ⓢ 534kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.5g 食塩 4.2g	Ⓢ 659kcal たんぱく質 28.8g 脂質 27.3g 食塩 1.7g	Ⓢ 471kcal たんぱく質 22.8g 脂質 7.5g 食塩 1.8g	Ⓢ 439kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.0g 食塩 1.9g	Ⓢ 534kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.5g 食塩 1.8g	Ⓢ 573kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.3g 食塩 2.1g				
	4/29(月)	4/30(火)								
昼食	天ぷら盛り合わせ	カジキの梅肉焼き								
	ほうれん草の胡麻和え	パンサンスウサラダ								
	ジョア	冷奴								
	吸物	味噌汁								
	ご飯	ご飯								
おまけ	おまけ	おまけ								
	Ⓢ 594kcal たんぱく質 21.8g 脂質 12.9g 食塩 3.0g	Ⓢ 538kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.2g 食塩 3.9g								
おやつ	レーズン蒸しパン	マドレーヌ								
夕食弁当	ハンバーグ	酢豚								
	キャベツの塩コンブ和え	南瓜の煮付け								
	切り干し大根の煮物	いんげんの胡麻和え								
	Ⓢ 472kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.3g 食塩 2.6g	Ⓢ 520kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.4g 食塩 2.4g								

Ⓢ=エネルギー 食塩=食塩相当量

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますので早めにお召し上がりください。

補助弁当
@yccx9061p



《デイサービス補助》

☎ 054-269-6683

✉ fukusuke6683@gmail.com

URL <http://www.keito-fukusuke.jp>

担当：田森