

☆4月の献立で一す☆

		4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	4/4(土)		
昼食			ハヤシタケシ 大根サラダ 薩摩芋のきんぴら	赤魚のおろし煮 茶碗蒸し 胡瓜の酢の物 味噌汁 ご飯	麻爺豆腐 じゃが芋サラダ 白菜の柚子胡椒和え 中華スープ ご飯 おまけ		
			エネルギー- 690kcal たんぱく質 15.0g 脂質 30.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー- 572kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.3g	エネルギー- 699kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.4g 食塩相当量 4.5g		
おやつ			チーズ蒸しパン	バナナヨーグルトケーキ	大福		
		4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	4/11(土)
昼食	焼きそば しゅうまい 大根の酢の物 おまけ	回覧板 小松菜の辛子和え バナナ 中華スープ ご飯 おまけ	筍ご飯 刺身盛り合わせ 白菜の酢の物 味噌汁 おまけ	太刀魚の香味焼き 卵の花 甘夏 味噌汁 ご飯 おまけ	カール・ルイス イタリアサラダ ハムエッグ おまけ	鯖の味噌漬け焼き 茶碗蒸し 白菜のじゃこ和え 吸物 ご飯 おまけ	
	エネルギー- 673kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー- 597kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.9g	エネルギー- 499kcal たんぱく質 25.3g 脂質 7.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー- 700kcal たんぱく質 22.8g 脂質 27.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー- 736kcal たんぱく質 23.9g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー- 618kcal たんぱく質 29.5g 脂質 14.9g 食塩相当量 4.1g	
おやつ	水ようかん	わらびもち	カルピスゼリー	チョコパフェ	チーズケーキ	桜餅	
		4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)
昼食	他人煮 茄子のおろし浸し キウイフルーツ 味噌汁 ご飯 おまけ	かり揚げそば 干草焼き さつまいものきんぴら おまけ	肉団子のもち米蒸し マカニサラダ 五目煮豆 味噌汁 ご飯 おまけ	山菜ごはん 金目鯛の味噌漬け焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 おまけ	カレイの煮付け ポテトサラダ 変わりきんぴら かき玉汁 ご飯 おまけ	海老ピラフ グラタン スッキーニのマリネ ミネストローネスープ おまけ	
	エネルギー- 631kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー- 642kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.8g 食塩相当量 5.4g	エネルギー- 710kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.2g	エネルギー- 615kcal たんぱく質 25.3g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー- 597kcal たんぱく質 25.3g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー- 735kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.8g 食塩相当量 4.6g	
おやつ	フルーチェ	たこ焼き	かぼちゃプリン	お汁粉	キック	ホットケーキ	
		4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	4/25(土)
昼食	天ぷら盛り合わせ ほうれん草の胡麻和え ジョア 吸物 ご飯 おまけ	カジキの梅肉焼き ハンサンスウサラダ 冷奴 味噌汁 ご飯 おまけ	丸源ラーメン 大学生 豆腐サラダ おまけ		チラシ配り 茶碗蒸し 揚げ茄子の山かけ 味噌汁 おまけ	豆腐素敵 ひじきの煮物 ほうれん草のくるみ和え 味噌汁 ご飯 おまけ	
	エネルギー- 603kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.4g 食塩相当量 3.8g	エネルギー- 649kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー- 672kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー- 6862kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー- 620kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.0g		
おやつ	バナナヨーグルトケーキ	マドレーヌ	チーズケーキ	スイートポテト	ガトーショコラ	プリン	
		4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	文字の間違い探し! 10個みつけてね☆ 見つけたらスタッフまで! 	
昼食	鮭の南蛮漬け 薩摩芋のいとこ煮 キウイフルーツ 味噌汁 ご飯 おまけ	鉄火丼 おでん もずくの酢の物 味噌汁 おまけ	カニ玉 茄子の田楽 白菜の胡麻サラダ 中華スープ ご飯 おまけ	牛牛麩のあんとうどん 厚焼き卵 海藻サラダ おまけ			
	エネルギー- 675kcal たんぱく質 23.7g 脂質 9.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー- 488kcal たんぱく質 26.4g 脂質 3.9g 食塩相当量 3.9g	エネルギー- 608kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.0g 食塩相当量 4.5g	エネルギー- 685kcal たんぱく質 22.6g 脂質 31.3g 食塩相当量 5.2g			
おやつ	安藤夏	コーヒーゼリー	抹茶のパウンドケーキ	ココアケーキ			

※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

中原店 ☎054-269-6683 ✉ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森

清水店 ☎054-376-6811 ✉ fukusuke6686@gmail.com 担当: 吉田



7



|

