



令和4年4月4日

~

令和4年4月10日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月4日 (月)	御飯 ガンモと野菜の煮物 白菜の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の中華炒め ホタテ風味あんかけ カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 バサのおろしソース インゲンとハムの炒め物 キャベツの和風サラダ 味噌汁	チョコプリン 
エネルギー 1528 たんぱく質 56.9				
4月5日 (火)	御飯 ツナと大根の炒り煮 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マスの幽庵焼 じゃが芋の炒め物 アスパラのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ブロッコリーの炒り煮 ほうれん草のサラダ すまし汁 	プチケーキ
エネルギー 1494 たんぱく質 59.7				
4月6日 (水)	食パン 小松菜の卵炒め かぶのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	とんこつラーメン 春巻き揚げ オクラおかか和え フルーツ 	御飯 あじのミン焼 冬瓜の煮物 青梗菜のポン酢和え 味噌汁	今川焼 
エネルギー 1436 たんぱく質 50				
4月7日 (木)	御飯 キャベツの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 さばの竜田揚 カリフラワーの味噌炒め キュウリとワカメの酢の物 すまし汁	イチゴ蒸しケーキ
エネルギー 1638 たんぱく質 61.8				
4月8日 (金)	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 モヤシのおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	★戦国武将物語 大阪府 山菜御飯 レンコンきんぴら 菜の花の酢味噌和え 漬物 若竹汁 フルーツ	御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 大根と人参の煮付け ほうれん草の辛子和え すまし汁 	抹茶パンケーキ
エネルギー 1497 たんぱく質 61.6				
4月9日 (土)	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 南瓜とレーズのグラッセ 菜の花と蒲鉾のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 さわらの生姜煮 スナックエンドウの炒め 春雨の酢の物 味噌汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1571 たんぱく質 58				
4月10日 (日)	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 インゲンのお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 たらの卵とじ 里芋と大豆の煮物 春菊のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ 	やわらかおかき
エネルギー 1341 たんぱく質 54.4				

【MEMO】

