

4月



メニュー (7日間)



令和4年4月25日

～

令和4年5月1日

【★常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月25日 (月)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 春菊のおかか和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ますの和風ステーキ 肉団子の甘辛煮 キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の中華炒め 青梗菜の豆乳煮 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ	ごしあんまんじゅう
エネルギー たんぱく質	1565 62.4			
4月26日 (火)	食パン プレーンオムレツ 小松菜のわさび和え ジャム コンソメスープ 牛乳	きつねそば さつまいもの甘煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	御飯 かれいの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁	メープルパンケーキ
エネルギー たんぱく質	1339 57.8			
4月27日 (水)	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のカレー風味焼 ナスとカンモの煮物 スパゲティ-サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め ホウレン草のピーナツ和え 味噌汁	抹茶蒸しケーキ
エネルギー たんぱく質	1587 57.5			
4月28日 (木)	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げの卵とじ れんこんきんぴら 春菊のポン酢和え 味噌汁 フルーツ	ゆかり御飯 メルルーサのマヨマスタード焼 筍の炒め煮 三色ナムル すまし汁	水ようかん
エネルギー たんぱく質	1549 59.7			
4月29日 (金)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 八宝菜(塩) 南瓜の含め煮 インゲンの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁	スイロール
エネルギー たんぱく質	1525 57.6			
4月30日 (土)	御飯 スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンパンの煮物 茹かひのサラダ すまし汁	プレーンドーナツ
エネルギー たんぱく質	1517 57.2			
5月1日 (日)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 切昆布と大豆の煮物 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鱈のレモン醤油焼 茄子のトマト煮 菜の花のお浸し 味噌汁	りんごケーキ
エネルギー たんぱく質	1545 59.2			

【MEMO】

