



〈献立表〉
4/13~4/26



	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	レーズンドッグ 白桃缶 牛乳	黒糖みるく レゾ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ バナ 牛乳	マルロール30g×2 りんご缶 牛乳	ホワイトミルク ミカ缶 牛乳	ワッサンデニッシュ パン 牛乳
昼食	米飯 鰯のソテー和風きのこソース 青梗菜の醤油あえ 筍土佐煮 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 豚汁うどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのピーナツ和え	**松花堂弁当** 赤飯 ポークソテーステーキソース ウナギ入り千草やき めたあえ 清汁	米飯 ブリの塩麹焼き 小松菜の梅風味あえ 竹輪とアスパラの甘辛炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 メンチカツ マカロニサラダ(かにかま入り) 法連草とソーセージのバター醤油 コンソメスープ ふりかけ	米飯 鰯の焼き浸し ひじき煮 春菊のゴマ醤油あえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 八宝菜 シロナとツナのゆず和え 焼き餃子(ポン酢) 中華スープ ふりかけ
夕食	米飯 ハンバーグシチュー 野菜とコーンのサラダ 揚げなすのあんかけ たくあん	米飯 ますの山椒焼き キャベツとツナの和え物 清汁 桜漬け	米飯 シルバーの煮つけ 春菊とかにかまの和えもの 牛蒡のきんぴら つぼ漬け	米飯 豚肉の柳川風煮 冷や奴 じゃが芋の揚げ浸し 青かっぱ漬	米飯 鯖の生姜煮 キャベツの棒棒鶏ドレあえ 大根の煮物 しその実漬	米飯 焼き肉風 人参サラダ さつま芋の甘辛炒め ピーマン漬け	米飯 ホッケの照り焼き ビーフンのサラダ 炒り豆腐 赤かっぱ漬け
3時	ワッフルカスタード 紅茶	白こしあん饅頭 お茶	サワーチェリーケーキ コーヒー	どらやき お茶	カフェオレゼリー 紅茶	ミニあんドーナツ お茶	ムースシュー コーヒー
	1651 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 53.4 g 炭水化物 249.6 g 食塩 7.1 g 食物繊維 15.5 g	1625 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 56.8 g 炭水化物 235.1 g 食塩 7.8 g 食物繊維 11.4 g	1663 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 50.6 g 炭水化物 246.7 g 食塩 6.2 g 食物繊維 13.6 g	1618 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 51.9 g 炭水化物 235.9 g 食塩 6.3 g 食物繊維 11.8 g	1615 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 58.7 g 炭水化物 230.0 g 食塩 7.9 g 食物繊維 10.0 g	1674 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 65.0 g 炭水化物 233.5 g 食塩 5.8 g 食物繊維 13.4 g	1661 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 63.8 g 炭水化物 217.3 g 食塩 6.8 g 食物繊維 9.7 g
	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	チョコカスター 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン レゾ 牛乳	バターシガールコッパ 洋ナシ缶 牛乳	豆乳クリームパン バナ 牛乳	くるくるミルクデニッシュ りんご缶 牛乳	黒糖ツイスト ミカ缶 牛乳	おいものクリームパン パン 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 塩ラーメン 蒸し焼売 菜の花と小柱の和え物	麻婆丼 長芋とわかめのサラダ 温泉卵 中華スープ	米飯 エビクリームコロケ ほうれん草とベーコンの炒め物 スパゲッティサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 回鍋肉 さつま芋の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ ふりかけ	米飯 ほっけの生姜煮 白菜とトマトの梅風味サラダ 大根の炒め煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 豚肉の香味焼き 大根のわさびあえ じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 シルバーのかば焼き 五目豆 小松菜とかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 タラの梅マヨ焼き ポテトの白ドレあえ 味噌汁 つぼ漬	米飯 ぶりの蒸し焼きトマトソース 豆苗とコーンのサラダ 小松菜の鶏ミンチの炒め物 しその実漬	米飯 豆腐チャンプルー きゅうりのなめ茸和 大根のそぼろ炒め ピーマン漬	米飯 マスのムニエル変わりタルタル いんげんとソーセージの醤油和え 里芋のあんかけ たくあん	米飯 鶏つくねの和風焼き 小松菜とコーンのサラダ なすとコンニャクの煮物 青かっぱ漬	米飯 鰯のごま照焼き 青梗菜の中華あえ グリーンピースと卵の炒め物 赤かっぱ漬	米飯 肉豆腐 大根の含め煮 しろなと昆布のゴマ和え しば漬
3時	きなこ蒸しパン ドリンクヨーグルト	水ようかん お茶	今川焼(カスタード) お茶	揚げパン 紅茶	まがりせんべい お茶	ソーダーゼリー コーヒー	長崎がらす(1/2) お茶
	1623 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 47.6 g 炭水化物 254.3 g 食塩 7.6 g 食物繊維 13.5 g	1612 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 60.8 g 炭水化物 216.6 g 食塩 6.5 g 食物繊維 10.3 g	1685 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 57.3 g 炭水化物 250.9 g 食塩 7.0 g 食物繊維 11.5 g	1647 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 48.2 g 炭水化物 261.1 g 食塩 6.0 g 食物繊維 14.6 g	1593 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 55.3 g 炭水化物 221.0 g 食塩 7.1 g 食物繊維 9.3 g	1589 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 55.4 g 炭水化物 224.8 g 食塩 5.6 g 食物繊維 12.1 g	1652 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 65.8 g 炭水化物 220.8 g 食塩 6.2 g 食物繊維 15.0 g