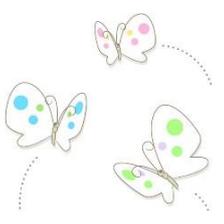


4月 献立表 光が丘デイサービスセンター

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 すまし汁 鯖の菜種焼き 若竹煮 かぶの甘酢漬け フルーツ I補† - 496kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.8g 塩分 3.2g どら焼き 99kcal	2 ご飯 中華スープ 天津かに玉風 蓮根の中華炒め カリフラワーサラダ 漬物 I補† - 524kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.0g 塩分 3.5g お楽しみおやつ 121kcal	3 ごはん 味噌汁 赤魚の吉野煮 ビーフン炒め 大根サラダ フルーツ I補† - 452kcal 蛋白質 21.1g 脂質 6.6g 塩分 2.5g 蒸しパン 112kcal
			5 ご飯 味噌汁 ミックスフライ 切り昆布の煮物 菜の花の和え物 フルーツ I補† - 609kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.9g 塩分 3.2g バナナオムレット 84kcal	6 ご飯 中華スープ 豚肉の炒め物 蒸しシューマイ 春雨サラダ フルーツ I補† - 632kcal 蛋白質 20.1g 脂質 23.8g 塩分 3.0g お煎餅 49kcal	7 ご飯 すまし汁 鮭のごま焼き 切干大根煮 ブロッコリーのトマト和え 煮豆 I補† - 493kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.6g 塩分 2.3g 水ようかん 73kcal
12 ご飯 味噌汁 親子煮 大根のあんかけ 白菜しその実和え フルーツ I補† - 488kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.9g 塩分 2.9g おやつセレクト 86kcal	13 ご飯 味噌汁 鯖のレモン醤油焼 がんと里芋の煮物 かぶのさっぱり和え 佃煮 I補† - 496kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.0g 塩分 3.1g 鬼まんじゅう 106kcal	14 ご飯 味噌汁 肉団子の野菜甘酢あん チンゲン菜ソテー 大根の塩昆布和え フルーツ I補† - 522kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.5g 塩分 2.6g お楽しみおやつ 95kcal	15 ご飯 味噌汁 かれのい照焼き じゃが芋の辛味噌煮 海藻サラダ 煮豆 I補† - 462kcal 蛋白質 22.6g 脂質 5.7g 塩分 3.7g ミルク風くずもち 87kcal	16 郷土汁(奈良県) ご飯 飛鳥汁 豚肉の漬け焼き 南瓜の煮付け 若芽のポン酢和え I補† - 557kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.0g 塩分 2.3g 炭酸饅頭 63kcal	17 グリーンピースご飯 かき玉子汁 鯖の生姜煮 金平ごぼう オクラの胡麻和え フルーツ I補† - 543kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.6g 塩分 2.3g マフィン 132kcal
19 ご飯 味噌汁 鯖の梅だれかけ 車麩の煮物 菜の花の辛子和え フルーツ I補† - 485kcal 蛋白質 22.4g 脂質 8.6g 塩分 2.6g 紅茶ケーキ 62kcal	20 ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ひじき煮付 胡瓜の酢の物 フルーツ I補† - 520kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.8g 塩分 2.1g 喫茶ケーキ 111kcal	21 ご飯 すまし汁 鱈の味噌漬け焼き 大学芋 インゲンサラダ 漬物 I補† - 628kcal 蛋白質 21.4g 脂質 22.7g 塩分 3.2g ワッフル 76kcal	22 わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 厚焼き卵 白菜のポン酢和え フルーツ I補† - 586kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.5g 塩分 3.2g リンゴケーキ 111kcal	23 ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 厚揚げの卵とじ煮 ほうれん草のお浸し フルーツ I補† - 484kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.9g 塩分 3.0g フルーチェ 42kcal	24 かき揚げ丼 味噌汁 れんこんの煮物 わかめの酢の物 フルーツ I補† - 480kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.7g 塩分 2.9g 人形焼き 84kcal
26 ご飯 味噌汁 豚肉と春野菜の炒め 大根のうすくず煮 若布と胡瓜のポン酢和え 煮豆 I補† - 539kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.9g 塩分 3.5g パバロア 78kcal	27 ご飯 味噌汁 鱈の袷リソースかけ ふきと筍の煮物 小松菜の和え物 煮豆 I補† - 483kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.2g 塩分 3.2g キャラメルパウム 103kcal	28 ご飯 味噌汁 鶏の五目煮 竹輪の塩炒め ほうれん草かつお和え フルーツ I補† - 462kcal 蛋白質 23.3g 脂質 5.2g 塩分 2.6g あんドーナツ 100kcal	29 リクエストメニュー ご飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 根菜の煮物 彩りサラダ 佃煮 I補† - 452kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.8g 塩分 2.9g ゼリー 59kcal	30 ご飯 味噌汁 ロールキャベツのトマト煮 じゃが芋の炒め物 マカロニサラダ フルーツ I補† - 523kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.9g 塩分 2.5g おやつセレクト 125kcal	

献立は発注等の都合により、変更する事があります。