



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 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補給 - 445kcal 蛋白質 23.1g 脂質 5.2g 塩分 2.6g クリームパン 102kcal	2 ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の磯香和え フルーツ I補給 - 479kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.6g 塩分 2.7g カステラ 86kcal
				4 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補給 - 436kcal 蛋白質 21.1g 脂質 6.6g 塩分 2.5g 桜蒸しパン 107kcal	5 ご飯 味噌汁 メンチカツ 切り昆布の煮物 菜の花の和え物 フルーツ I補給 - 546kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.9g 塩分 3.1g 桜ゼリー 59kcal
11 ご飯 コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース マカロニソテー 菜の花サラダ フルーツ I補給 - 543kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.4g 塩分 2.6g おやつセレクト 86kcal	12 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補給 - 475kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.3g 塩分 3.2g レモンケーキ 111kcal	13 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補給 - 471kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.9g 塩分 2.8g ケーキ 44kcal	14 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補給 - 513kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.0g 塩分 3.4g リンゴケーキ 111kcal	15 ご飯 味噌汁 肉団子の野菜甘酢あん チンゲン菜ソテー キャベツの塩昆布和え フルーツ I補給 - 507kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.5g 塩分 2.7g ミルク風くずもち 88kcal	16 グリンピースご飯 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補給 - 529kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.6g 塩分 2.3g 炭酸饅頭 63kcal
18 ご飯 味噌汁 鯖の梅だれかけ 車麩の煮物 小松菜のピーナツ和え フルーツ I補給 - 485kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.3g 塩分 2.8g コーヒーゼリー 71kcal	19 グリンピースご飯 味噌汁 肉じゃが 厚焼き卵 白菜のボン酢和え フルーツ I補給 - 578kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.4g 塩分 3.5g 紅茶ケーキ 62kcal	20 ご飯 すまし汁 白身魚の味噌漬け焼き 大学芋 インゲンサラダ 漬物 I補給 - 510kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.2g 塩分 3.1g じゃがいも 99kcal	21 ご飯 味噌汁 タンドリーチキン ひじき煮付 胡瓜の酢の物 フルーツ I補給 - 473kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.1g 塩分 2.8g お楽しみおやつ 95kcal	22 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補給 - 465kcal 蛋白質 25.6g 脂質 9.9g 塩分 3.0g ようかんロール 86kcal	23 ご飯 味噌汁 豚肉の漬け焼き 南瓜の煮付け 菜の花の辛子和え フルーツ I補給 - 522kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.8g 塩分 2.1g フルーチェ 42kcal
25 ご飯 味噌汁 豚肉と春野菜の炒め 大根のうすくず煮 もすく和え 煮豆 I補給 - 515kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.8g 塩分 3.1g 人形焼き 84kcal	26 ご飯 味噌汁 鱈のサリシかけ ふきと筍の煮物 小松菜の和え物 煮豆 I補給 - 472kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.2g 塩分 3.2g 喫茶ケーキ 110kcal	27 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補給 - 573kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.6g 塩分 2.8g チョコパウム 97kcal	28 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補給 - 432kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.8g 塩分 2.9g 炭酸饅頭 63kcal	29 ご飯 味噌汁 ロールキャベツのトマト煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ I補給 - 558kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.5g 塩分 2.7g 水ようかん 88kcal	30 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補給 - 503kcal 蛋白質 9.6g 脂質 12.5g 塩分 2.8g 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。