

# 献立予定表

2023年 4月

					1日 (土)
					ご飯
					牛肉炒めおろしソース
					白菜、ツナうま煮
					キャベツ、コーンサラダ
					じゃこ、小松菜おひたし
					みかん缶
					しめじの味噌汁
					530kcal, 塩分 3.3g
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
白身魚バジル焼	タンドリーチキン	まぐろ生姜煮	中華風うま煮	カレーコロッケ	肉団子 甘酢あんかけ
炒り豆腐	大根、ちくわ煮	ミニシュウマイ	菜の花ソテー	厚揚げと野菜の炒め物	豆腐きのこあんかけ
菜の花青じそあえ	キャベツと小エビおひたし	ぜんまい、油揚げ煮	おくらおろしあえ	白菜、ツナ酢物	菜の花わさびあえ
きゅうり、にんじん酢物	小松菜ごまあえ	ほうれん草塩こぶあえ	春菊からしあえ	ほうれん草おひたし	金時豆
りんご缶	白桃	デザートアロエ	パイナップル	キウイフルーツ	西洋ナシ
里芋の味噌汁	わかめスープ	赤だし(白菜、油揚げ)	豆腐の味噌汁	しめじの吸物	えのきの味噌汁
528kcal, 塩分 2.4g	519kcal, 塩分 3.2g	501kcal, 塩分 2.9g	475kcal, 塩分 2.7g	525kcal, 塩分 2.4g	559kcal, 塩分 2.7g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
白身魚フライ	鮭みそ焼	さわら照焼	豚肉生姜煮	赤魚照焼	肉団子と野菜トマト煮
肉豆腐	茄子、いんげん煮	キャベツカレー炒め	里芋、ちくわ煮	かぼちゃそぼろ煮	切干し煮
ブロッコリー、エビサラダ	白菜、大葉甘酢	さつま芋甘煮	ほうれん草白和え	しめじ、糸こんにゃく炒り煮	金平ごぼう
もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	菜の花おひたし	春雨ごま酢	ほうれん草、ベーコンソテー	春菊ごまあえ
フルーツみつ豆	りんご缶	黄桃	白桃	みかん缶	杏仁豆腐
青菜の味噌汁	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)
541kcal, 塩分 2.7g	447kcal, 塩分 2.6g	505kcal, 塩分 2.9 g	565kcal, 塩分 2.9g	469kcal, 塩分 2.7g	539kcal, 塩分 3.0g

