

4月

お献立

デイケア

		4月1日（火） ひれかつ 炊き合わせ れんこんサラダ 白菜の塩昆布和え 香の物 E 510kcal P 14.7g F 13.9g C 80g Na 2.3g		4月2日（水） 豚の焼肉炒め 平焼き／青梗菜のソテー カレーコロッケ 大豆のトマト煮 香の物 E 586kcal P 16.3g F 22.6g C 78.5g Na 2.1g		4月3日（木） 鶏天の野菜中華あん／花天 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 ぶち海老入り水餃子 香の物 E 495kcal P 15.6g F 9.8g C 83.4g Na 2.3g		4月4日（金） タラの幽庵焼き あさりと大根の時雨煮 チンジャオロース風春巻き 青菜のコンソメソテー 香の物 E 420kcal P 16.4g F 3g C 77.2g Na 3g		4月5日（土） 海鮮海老かつ／のり塩チキンカツ シルバーサラダ さつまあげ オムレツ 香の物 E 534kcal P 14.3g F 13.2g C 87.1g Na 2.9g			
4月6日（日） 豚肉の味噌炒め ボンゴレスパゲティ 竹輪天 白菜の煮びたし 香の物 E 464kcal P 15.3g F 15.5g C 77.8g Na 2g		4月7日（月） 鰯の葱味噌焼き 肉じゃが 小松菜のごま油炒め 生姜天 香の物 E 437kcal P 18.2g F 5.2g C 76.6g Na 2.4g		4月8日（火） 牛肉コロッケ ひじきと竹輪の煮物 ツナマリネ オムレツ 香の物 E 526kcal P 11.7g F 13.1g C 89.5g Na 2.1g		4月9日（水） 豚丼 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物／花型さつま フルーツ 香の物 E 664kcal P 17.7g F 26g C 89.3g Na 3.3g		4月10日（木） 鯖の塩焼き マカロニサラダ ハンバーグ 菜の花のソテー 香の物 E 623kcal P 18.5g F 26g C 74.9g Na 2.8g		4月11日（金） 回鍋肉／棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 E 491kcal P 10.4g F 8.6g C 92g Na 2.4g		4月12日（土） ベーコンクリームフライ 山菜パスタ バターコーンソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 592kcal P 12.7g F 22.8g C 81.7g Na 2.1g	
4月13日（日） 肉団子の甘酢あん／カレーコロッケ ツイストサラダ オムレツ 青梗菜のソテー 香の物 E 602kcal P 14g F 19.6g C 89.8g Na 3.2g		4月14日（月） チキンステーキ／菜の花とチーズのコロッケ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 ほうれん草焼売 香の物 E 524kcal P 13.6g F 13.8g C 85.2g Na 2.5g		4月15日（火） ハンバーグ おろしソース 野菜うま煮 竹輪天 ツナマリネ 香の物 E 526kcal P 15.3g F 15.6g C 79.8g Na 2.8g		4月16日（水） ホッケの胡麻照り焼き 金平ごぼう／花天 厚揚げのゆばあんかけ 白菜サラダ 香の物 E 477kcal P 16.7g F 8.8g C 80g Na 2.9g		4月17日（木） 豚肉と木耳の玉子炒め／カニクリームコロッケ 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 559kcal P 13.5g F 23.8g C 76.6g Na 2.6g		4月18日（金） 赤魚の照り焼き／紫芋コロッケ 高菜スパゲティ 甘辛肉団子 大豆の煮物 香の物 E 560kcal P 17.2g F 12.2g C 93.9g Na 2.6g		4月19日（土） 鶏のから揚げ 野菜甘酢あん ツイストマカロニサラダ がんも煮 かぼちゃ煮 香の物 E 609kcal P 16.3g F 18.7g C 89.7g Na 2.5g	
4月20日（日） オムレツ ミートソース 和風ひじきサラダ 青菜ソテー さつま芋のレモンあん 香の物 E 539kcal P 11.9g F 15.4g C 86.6g Na 2.6g		4月21日（月） 海老カツ 山菜パスタ 茄子の南蛮漬 小松菜の炒め物 香の物 E 491kcal P 12g F 11.3g C 83.2g Na 2.2g		4月22日（火） タラの和風さのこあん ミニメンチカツ 大豆のトマト煮 ほうれん草焼売 香の物 E 484kcal P 19.1g F 10g C 76.9g Na 1.9g		4月23日（水） 厚揚げのすき煮 春巻き ポテトサラダ つきこんの味噌炒め 香の物 E 533kcal P 11.3g F 16.1g C 84.2g Na 2.5g		4月24日（木） チキン南蛮 タルタルソース 中華サラダ ほうれん草平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 E 587kcal P 15.6g F 18.1g C 86.6g Na 2.9g		4月25日（金） 深川井 こぶき芋 ひじきの青じそサラダ フルーツ 香の物 E 431kcal P 16.8g F 5.5g C 76g Na 2.2g		4月26日（土） 鰯の香味ソース チャプチェ 青菜の辛子和え さつま芋のレモンあん 香の物 E 424kcal P 15.3g F 4.4g C 77.9g Na 1.7g	
4月27日（日） カレーコロッケ ペペロンチーノ ミニハンバーグ チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 E 531kcal P 11.7g F 13.2g C 89.3g Na 2.2g		4月28日（月） 豚からの酢豚風／生姜揚げ餃子 韓国風サラダ フライドポテト ういす豆 香の物 E 490kcal P 10.3g F 11.6g C 85g Na 2g		4月29日（火） サーモンフライ ナポリタン オムレツ 小松菜のソテー 香の物 E 505kcal P 15.3g F 11.3g C 83.2g Na 1.8g		4月30日（水） 豆腐ハンバーグ 野菜あん コールスローサラダ 竹輪煮 焼売 香の物 E 465kcal P 14.8g F 8.9g C 80.4g Na 3.1g							

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分