

4月 **4月** お献立 **デイケア**

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4月1日 豆腐ステーキそぼろあん キャベツのごまサラダ 角揚げ煮 真砂炒め つば漬昆布 <small>エネルギー 517kcal たんぱく質 12.8g 脂質 16.5g 炭水化物 77.1g 塩分 3.2g</small>	4月2日 海老チリソース 大根のそぼろあん 和風ひじきサラダ 大学芋 香の物 <small>エネルギー 481kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.9g 炭水化物 87.9g 塩分 3.8g</small>	4月3日 ピリ辛味噌ポーク 筑前煮 白菜の韓国ナムル風サラダ 豆乳がんも 香の物 <small>エネルギー 522kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.3g 炭水化物 78.3g 塩分 3.3g</small>	4月4日 白身魚のきのこあんかけ パスタオマールソース 菜の花マヨ玉サラダ カニカマのマリネ 香の物 <small>エネルギー 471kcal たんぱく質 19.0g 脂質 9.6g 炭水化物 75.7g 塩分 2.0g</small>	4月5日 チキンカレー あさりとひじきの五目煮 南瓜サラダ フルーツ 福神漬 <small>エネルギー 590kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.5g 炭水化物 89.5g 塩分 3.6g</small>	4月6日 ハンバーグおろしソース 大根とベーコンのコンソメ煮 スクランブルエッグ インゲンとツナの汐昆布和え 海苔佃煮 <small>エネルギー 484kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.6g 炭水化物 74.5g 塩分 3.0g</small>	4月7日 豆腐のふわふわ揚げそぼろあん キャベツサラダ 小松菜の胡麻和え 焼売 香の物 <small>エネルギー 552kcal たんぱく質 14.1g 脂質 19.6g 炭水化物 78.7g 塩分 3.2g</small>
4月8日 鱈の柚子味噌焼き 玉子しんじょうの天ぷら インゲンの胡麻味噌和え 卵の花 香の物 <small>エネルギー 526kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.1g 炭水化物 79.8g 塩分 3.0g</small>	4月9日 木須肉(ムースロー) 白身魚の照焼き きゅうりと竹輪のさっぱり和え ナムル餃子 高菜炒め <small>エネルギー 499kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.0g 炭水化物 71.3g 塩分 3.1g</small>	4月10日 バターコーンコロケ & ウィナーフライ 五目昆布煮 オムレツ キャベツのごま酢和え 香の物 <small>エネルギー 576kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.4g 炭水化物 89.0g 塩分 2.5g</small>	4月11日 つくね大葉巻きハンバーグ あさりと大根の時雨煮 白身魚の唐揚げ ふんわり蒸し 味の花 <small>エネルギー 561kcal たんぱく質 22.6g 脂質 12.5g 炭水化物 86.4g 塩分 3.7g</small>	4月12日 赤魚の胡麻焼き 芋天 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し 海苔佃煮 <small>エネルギー 499kcal たんぱく質 18.9g 脂質 7.6g 炭水化物 86.5g 塩分 2.6g</small>	4月13日 厚揚げ海鮮八宝菜 ふろふき大根風 ター菜のナムル さくら焼売 香の物 <small>エネルギー 442kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.1g 炭水化物 76.7g 塩分 2.9g</small>	4月14日 白身魚の照り焼き じゃが芋のそぼろあん 竹輪の磯辺揚げ ミートボール 香の物 <small>エネルギー 569kcal たんぱく質 22.4g 脂質 9.6g 炭水化物 95.1g 塩分 3.5g</small>
4月15日 ポークジンジャー 京風がんも 南瓜サラダ 鶏餃子 野沢菜味噌漬 <small>エネルギー 639kcal たんぱく質 15.9g 脂質 26.1g 炭水化物 81.8g 塩分 2.9g</small>	4月16日 白身魚のマリネ 煮物 高菜入り饅頭 白花豆 香の物 <small>エネルギー 530kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.1g 炭水化物 95.3g 塩分 2.7g</small>	4月17日 照り焼きハンバーグ 大根のカニカマあん 合鴨入りサラダ ワッフル型ポテト 香の物 <small>エネルギー 483kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.1g 炭水化物 79.9g 塩分 3.2g</small>	4月18日 牛丼 貝柱の酢味噌和え かぼちゃ煮 香の物 フルーツ <small>エネルギー 674kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.9g 炭水化物 99.7g 塩分 3.4g</small>	4月19日 フィッシュカツ ひじきの五目煮 小松菜の胡麻和え 大学芋 香の物 <small>エネルギー 544kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.3g 炭水化物 92.4g 塩分 2.5g</small>	4月20日 ササミステーキ味噌マヨソース 豚肉と大根の煮物 鱈の照焼き インゲンのピーナッツ和え からし菜の花 <small>エネルギー 526kcal たんぱく質 32.2g 脂質 8.2g 炭水化物 77.6g 塩分 3.4g</small>	4月21日 鯖おろしあん 肉じゃが 天ぷら2種 小松菜の胡麻和え 香の物 <small>エネルギー 644kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.3g 炭水化物 85.0g 塩分 2.9g</small>
4月22日 カニしぐれオムレツ & 唐揚げ 中華あんかけ キャベツサラダ おかずぜんまい 海苔佃煮 <small>エネルギー 467kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.4g 炭水化物 77.1g 塩分 2.5g</small>	4月23日 チーズソース明太包み揚げ 田舎煮 ハムマリネ 高菜炒め フルーツ <small>エネルギー 556kcal たんぱく質 9.8g 脂質 15.8g 炭水化物 90.9g 塩分 2.7g</small>	4月24日 メバルの幽庵焼き 揚げ出し豆腐 ナンゲン菜の小エビ炒め ミニハンバーグの照り焼き 香の物 <small>エネルギー 517kcal たんぱく質 21.9g 脂質 10.6g 炭水化物 82.8g 塩分 3.7g</small>	4月25日 甘辛鶏唐揚げ 大根サラダ 炊き合わせ さくら焼売 フルーツ <small>エネルギー 578kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.5g 炭水化物 86.8g 塩分 2.5g</small>	4月26日 ポーク中華風トマトソース 水餃子 真砂炒め かぼちゃ煮 釜炊き生姜 <small>エネルギー 499kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.6g 炭水化物 78.4g 塩分 2.4g</small>	4月27日 海老と肉団子のわさび菜あん 野菜炒め 揚げ物2種 茄子の南蛮漬 フルーツ <small>エネルギー 575kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.2g 炭水化物 85.7g 塩分 3.1g</small>	4月28日 チキンステーキ生姜ソース 人参とツナの玉子炒め 切干大根ゆず風味 厚揚げ煮 香の物 <small>エネルギー 506kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.4g 炭水化物 72.6g 塩分 2.8g</small>
4月29日 オムレツ ミートソース ひじきサラダ インゲンソテー 茶花豆 香の物 <small>エネルギー 549kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.7g 炭水化物 89.2g 塩分 2.7g</small>	4月30日 鱈の山椒照り焼き あさりと大根の時雨煮 カニと野菜の包み蒸し ウィナーソテー 香の物 <small>エネルギー 485kcal たんぱく質 22.2g 脂質 8.7g 炭水化物 75.2g 塩分 2.8g</small>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g) エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。お </div>

