

献立表

慶和会 花いちもんめ
2022/4/1~2022/4/30

日		月		火		水		木		金		土		
昼食											1		2	
											御飯 和風ムニエル(鮭) サツパリポテト ふりかけ みそ汁 エネルギー 595kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.1g 食塩 3.3g		きのこあんかけそば ポテト金平 杏仁フルーツ エネルギー 487kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.3g 食塩 2.6g	
昼食	3		4		5		6		7		8		9	
	御飯 エビとホタテのチリソース煮 お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 474kcal 蛋白質 24.5g 脂質 4.7g 食塩 2.8g		チャーハン スープギョウザ バナナ エネルギー 514kcal 蛋白質 15.1g 脂質 10.6g 食塩 3.6g		鶏ごぼう炊き込みご飯 焼魚(クロムツ) わさび和え 漬物 みそ汁 エネルギー 510kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.7g 食塩 4.2g		御飯 鶏肉のピカタ コールスローサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 589kcal 蛋白質 24g 脂質 18.3g 食塩 2.6g		御飯 おろし煮魚(赤魚) ごま和え 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 507kcal 蛋白質 23.5g 脂質 5.8g 食塩 2.6g		行事食(お花見) 桜ちらし たけのことふきの煮物 果物 すまし汁 エネルギー 542kcal 蛋白質 24.3g 脂質 8.4g 食塩 4g		御飯 カキフライ お浸し しそ味ひじき みそ汁 エネルギー 632kcal 蛋白質 17.4g 脂質 18.9g 食塩 3.6g	
昼食	10		11		12		13		14		15		16	
	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 柚香和え 漬物 みそ汁 エネルギー 491kcal 蛋白質 23.3g 脂質 10.6g 食塩 3.7g		シーフードカレー リンゴとキャベツのサラダ 五目スープ エネルギー 696kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.5g 食塩 4.6g		塩野菜タンメン 海鮮シューマイ フルーツ缶詰 エネルギー 523kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.3g 食塩 8.8g		御飯 魚の甘酢あんかけ(めばる) ジャーマンポテト しそ昆布 みそ汁 エネルギー 628kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.8g 食塩 4.2g		親子どんぶり うどのきゅうりの酢味噌和え みそ汁 エネルギー 491kcal 蛋白質 21.6g 脂質 7.6g 食塩 3.3g		麦ご飯 西京漬け焼き(たら) とろろ 白菜づけ けんちん汁 エネルギー 417kcal 蛋白質 18.5g 脂質 2.5g 食塩 3.4g		御飯 ヒレカツ 卵豆腐のかにあんかけ ふりかけ みそ汁 エネルギー 563kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16g 食塩 3g	
昼食	17		18		19		20		21		22		23	
	御飯 鮭の香り焼き スイートポテトサラダ 梅干し すまし汁 エネルギー 582kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.2g 食塩 3.4g		きつねうどん 舞茸と豆腐のふんわり天 オレンジ エネルギー 512kcal 蛋白質 15g 脂質 18.4g 食塩 3.4g		御飯 豚肉のブルコギ風 なめこ大根おろし しそ味ひじき みそ汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.2g 食塩 3.6g		おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 きのこ汁 エネルギー 568kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.7g 食塩 4.6g		御飯 魚の照り焼き(クロムツ) 煮物 きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 20.2g 脂質 9.5g 食塩 4g		御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース マカロニサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 594kcal 蛋白質 23g 脂質 14.7g 食塩 3.3g		中華丼 フルーツヨーグルト 春雨スープ エネルギー 534kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.6g 食塩 3.6g	
昼食	24		25		26		27		28		29		30	
	御飯 炒り鶏 胡瓜とみかんおろし和え しそ昆布 みそ汁 エネルギー 478kcal 蛋白質 16.8g 脂質 5.9g 食塩 3.2g		御飯 粕漬け焼き(赤魚) 切干大根いり ふりかけ すまし汁 エネルギー 449kcal 蛋白質 19.4g 脂質 7.2g 食塩 3.2g		ポークカレー ポイルサラダ わかめスープ エネルギー 658kcal 蛋白質 16.7g 脂質 21.7g 食塩 4.9g		御飯 酢豚 お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 540kcal 蛋白質 18.5g 脂質 12.9g 食塩 3.5g		かき揚げそば かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ エネルギー 484kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.3g 食塩 2.4g		御飯 魚の味噌照り焼き(鯖) 揚げなすの生姜醤油がけ 煮豆 かき玉汁 エネルギー 637kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.4g 食塩 2.9g		豆御飯 鶏肉ごまだれ焼き オクラとモロヘイヤの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 489kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.8g 食塩 4.6g	

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

