

献立表

慶和会 花いちもんめ  
2023/4/1~2023/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
屋食							 醤油ラーメン えびと炒り卵のチリソース炒め キウイフルーツ エネルギー 530kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.9g 食塩 6.8g ストロベリーヨーグルト
屋食	2 御飯 かれいの煮付け ビーナッツ和え 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 514kcal 蛋白質 25.4g 脂質 4.3g 食塩 2.9g	3 山菜とろろうどん 枝豆と豆腐のふんわり天 オレンジ エネルギー 521kcal 蛋白質 16.8g 脂質 16.8g 食塩 6.2g	4 御飯 鶏肉の唐揚げ みぞれソース サツパリポテト 漬物 みそ汁 エネルギー 588kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.4g 食塩 3.8g	5 行事食(お花見) 桜ちらし たけのことふきの煮物 プチケーキ すまし汁 エネルギー 577kcal 蛋白質 20g 脂質 10.9g 食塩 3.6g	6 御飯 魚の味噌照り焼き(メバル) おかず金平 梅干し すまし汁 エネルギー 509kcal 蛋白質 22.3g 脂質 6.9g 食塩 5.2g	7 中華丼 バナナ かき卵わかめスープ エネルギー 499kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.1g 食塩 3.8g	8 御飯 肉豆腐 ごま和え しそ昆布 みそ汁 エネルギー 516kcal 蛋白質 25.3g 脂質 9.9g 食塩 3.4g
デザート	栗のムース	生チョコケーキ	みかんゼリー	アロエヨーグルト	マンゴーゼリー	ドーナツ	ドームケーキ(いちご)
屋食	9 御飯 えび卵しめじあん お浸し 煮豆 みそ汁 エネルギー 521kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.1g 食塩 2.5g	10 御飯 鶏肉のピカタ きゅうりと玉ねぎのなめ茸和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 529kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.3g 食塩 2.5g	11 シーフードカレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ エネルギー 595kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.6g 食塩 5.5g	12 御飯 粕漬け焼き(赤魚) うの花炒り 漬物 みそ汁 エネルギー 508kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.7g 食塩 3.1g	13 三色丼 ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 みそ汁 エネルギー 513kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.6g 食塩 4g	14 ソース焼きそば フルーツヨーグルト かき玉汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11g 食塩 3g	15 麦ご飯 魚の揚げ煮(鯖) とろろ きゅうりの即席漬 みそ汁 エネルギー 607kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.9g 食塩 3.4g
デザート	フッセ(バナナ)	ピーチゼリー	ブルーチェ(いちご)	ドームケーキ(カスタード)	クレープ(チョコ)	ミニたい焼き	カクテルゼリー
屋食	16 御飯 煮込みハンバーグ おかか和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 516kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.2g 食塩 3.6g	17 おにぎり(みそ・ゆかり) 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁 エネルギー 532kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.7g 食塩 4.4g	18 御飯 魚の照り焼き(クロムツ) 切干大根いり 梅干し みそ汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.9g 食塩 4.1g	19 御飯 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 白菜つけ みそ汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.6g 食塩 3.8g	20 かき揚げそば かぼちゃのそぼろあんかけ キウイフルーツ エネルギー 533kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.7g 食塩 3.5g	21 御飯 白身魚の唐揚げ 薬味ソース マカロニサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 563kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.4g 食塩 3.6g	22 チャーハン スープキョウザ 杏仁フルーツ エネルギー 455kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.1g 食塩 3.2g
デザート	ラフランスゼリー	人形焼き	りんごゼリー	フッセ(チョコ)	プリン	ハウムクーヘン	どら焼き(ずんだ)
屋食	23 御飯 揚げ出し豆腐のかにあんかけ 酢の物 漬物 みそ汁 エネルギー 546kcal 蛋白質 17g 脂質 11.5g 食塩 2.9g	24 御飯 焼魚(ほっけ) 厚揚げの生姜煮 煮豆 みそ汁 エネルギー 554kcal 蛋白質 25.3g 脂質 10.6g 食塩 2.4g	25 五目うどん ポテト金平 バナナ エネルギー 518kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.3g 食塩 3.7g	26 ポークカレー キャベツとパインのサラダ 春雨スープ エネルギー 649kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.1g 食塩 4.3g	27 御飯 おろし煮魚 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 496kcal 蛋白質 23.4g 脂質 8.9g 食塩 3.1g	28 ひじき御飯 鶏肉のみそ焼き お浸し 漬物 すまし汁 エネルギー 481kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.5g 食塩 3.8g	29 油麩丼 菜果なます 豚汁 エネルギー 461kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.3g 食塩 3.8g
デザート	ブルーチェ(ピーチ)	ドームケーキ(カスタード)	クレープ(いちご)	フルーツみつ豆	どら焼き(こしあん)	チョコムース	バナラアイス
屋食	30 御飯 クリームシチュー エビカツ オレンジ エネルギー 636kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.1g 食塩 3.1g 水ようかん						

※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。

