

2021年4月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1452	52.8	34.6	219.9	5.6

		日 11日					月 12日					火 13日					水 14日					木 15日					金 16日					土 17日				
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1523	53.8	46.5	211.7	5.6	1449	51.9	32.8	228.2	5.1	1379	54.8	32.9	207.3	5.3	1589	68.0	30.4	232.8	7.3	1482	52.7	39.9	221.0	6.5	1442	57.6	32.2	219.7	5.2	1351	50.4	28.2	215.0	4.7
		ご飯 キャベツのケチャップ煮 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 ベイクドポテト モロヘイヤと竹輪の梅和え	ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 ささみのドレッシング和え	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 アスパラマヨ和え	ご飯 根菜のたらこ煮 シルバーサラダ	ご飯 菜の花パスタ おくらと大豆のおかか和え	ご飯 キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 絹さやの土佐和え																												
昼食	基本食	1477	50.9	37.1	225.3	5.6	1434	54.7	22.8	230.7	4.6	1702	46.9	61.0	230.7	6.1	1359	45.2	31.0	216.5	5.6	1380	51.5	29.8	217.8	5.7	1472	53.6	38.5	216.1	5.2	1527	53.4	32.6	234.8	5.1
		ご飯 豚の生姜焼き 巾着煮 カレークリームパスタ	ご飯 大豆のドライカレー きのこピーマン ひじきの煮物	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き カラーピーマンのソース炒め 炊き合わせ	ご飯 春のちらし寿司 赤魚の味噌マヨ焼き 茶碗蒸し	ご飯 竹の子ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 コロッケ 小松菜とわかめのさっと煮	ご飯 めばるのねぎ焼き 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 中華風五目煮	ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 わかめの卵焼き じゃが芋とベーコンのソテー																												
夕食	基本食	1477	50.9	37.1	225.3	5.6	1434	54.7	22.8	230.7	4.6	1702	46.9	61.0	230.7	6.1	1359	45.2	31.0	216.5	5.6	1380	51.5	29.8	217.8	5.7	1472	53.6	38.5	216.1	5.2	1527	53.4	32.6	234.8	5.1
		ご飯 鮭のゆかり焼き なすときのこの炒め物 もやしとわかめのおかか和え	ご飯 チンジャオロース 里芋の海苔まぶし 人参の白和え	ご飯 あじの梅かつお焼き 切り昆布と豚のチャブチェ風 ナムル	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め さつま芋の塩麹煮 酢の物	ご飯 メルムニエルタルタル添え 大根サラダ おから	ご飯 豚とれん根の照り煮 じゃがの煮っころがし 竹輪とわかめのぬた風	ご飯 ほっけの塩焼き もやしのカレー炒め ひじき豆																												
		18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1477	50.9	37.1	225.3	5.6	1434	54.7	22.8	230.7	4.6	1702	46.9	61.0	230.7	6.1	1359	45.2	31.0	216.5	5.6	1380	51.5	29.8	217.8	5.7	1472	53.6	38.5	216.1	5.2	1527	53.4	32.6	234.8	5.1
		ご飯 かぼちゃの三色金平 れんこんの塩麹炒め	ご飯 ごぼうのバターソテー 海藻和え	ご飯 かにとチンゲン菜の玉子とし インゲンのごまマヨネーズ	ご飯 根菜のごま煮 カリフラワーゆかり和え	ご飯 きのこサラダ あさりとにらの炒め物	ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 あさりの酢の物	ご飯 茄子カレー えのきとしらたきの炒め煮																												
昼食	基本食	1477	50.9	37.1	225.3	5.6	1434	54.7	22.8	230.7	4.6	1702	46.9	61.0	230.7	6.1	1359	45.2	31.0	216.5	5.6	1380	51.5	29.8	217.8	5.7	1472	53.6	38.5	216.1	5.2	1527	53.4	32.6	234.8	5.1
		ご飯 鶏肉の味噌焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 麩とツナの炒め物	ご飯 たらとのトマトソース さつま芋とピーマンじゃこ炒め シーフードクリームパスタ	ご飯 ビーフシチュー 白菜と厚揚げの中華炒め バナナ	ご飯 オムレツクリームソース もやしのエスニックサラダ 高菜の炒め物	ご飯 さばの蒲焼 白菜の洋風煮びたし カレー肉じゃが	ご飯 鶏のねぎ生姜焼き 春キャベツのサラダ ポークビーンズ	ご飯 鮭のバター醤油焼き きのこひじきの中華煮物 青梗菜の炒め物																												
夕食	基本食	1477	50.9	37.1	225.3	5.6	1434	54.7	22.8	230.7	4.6	1702	46.9	61.0	230.7	6.1	1359	45.2	31.0	216.5	5.6	1380	51.5	29.8	217.8	5.7	1472	53.6	38.5	216.1	5.2	1527	53.4	32.6	234.8	5.1
		ご飯 切干の卵焼き 五目煮豆 白菜のごま浸し	ご飯 鶏と厚揚げにんにく炒め 炊き合わせ きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 太刀魚のマスタード焼き きゃべつの和風サラダ ふきの土佐煮	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 豆腐のふわふわ枝豆 切干大根の炒め煮	ご飯 鶏団子と豆腐の煮物 ちくわとキャベツの味噌炒め カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 さわらの田楽 五色なます 水菜の煮浸し	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし かぼちゃのレーズン煮 モロヘイヤソテー																												

2021年4月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1452	52.8	34.6	219.9	5.6

		日 25日					月 26日					火 27日					水 28日					木 29日					金 30日					土
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	
朝食	基本食	1401	49.9	27.2	231.4	5.5	1376	45.4	32.3	216.1	6.3	1410	53.1	29.3	218.6	5.5	1520	59.1	45.3	207.1	6.0	1481	54.0	37.8	223.2	6.0	1446	60.0	37.4	207.0	5.0	
		ご飯 わかめと白菜の生姜炒め だし巻き卵					ご飯 高野とえびの卵とじ 茄子のピリ辛ひたし					ご飯 にらとベーコンのスクランブル 人参とツナのカレー炒め					ご飯 洋風炒り豆腐 もやしマスタード和え					ご飯 ほうれん草ときのこのソテー おくらと昆布のゴマ和え					ご飯 きのこのソテー もやしと揚げのごま酢					
昼食	基本食	ご飯 厚揚げのオイスター炒め さつま芋と昆布の煮付け ビビンバ風					山菜ご飯 豚肉と白菜の含め煮 粉ふきいものチーズ風味 ごぼうと昆布ごま炒め					ご飯 ほきのみりん焼き かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 高野のみぞれ煮					ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 麩チャンプルー 白菜と豚肉オイスター炒め					ご飯 あじの木の芽味噌かけ 豆と野菜の炒め煮 大根とあさりの煮浸し					ご飯 他人丼 揚げ出し豆腐 キャベツのスープ煮					
夕食	基本食	ご飯 かれの味噌煮 きのこの柚子こしょうパスタ じゃが芋の明太バター					ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ きのこの金平風 青菜のからし和え					ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 じゃが芋の煮付け ツナとわかめの和え物					ご飯 ぶりの甘酢漬け 野菜のケチャップカレー炒め わかめのおかず和え					ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き ポテトサラダ ふきの金平					ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 竹の子のマーボー炒め おくらの酢の物					