

4~5月 献立カレンダー

月・火曜日	水・木曜日	金・土曜日
	4月17・18日	4月19・20日
	A 鯖の西京焼き 五目焼き玉子 510kcal オクラと長芋の和え物 塩分3.07g	A メンチカツ マッシュポテト 631kcal 3色豆のツナマヨサラダ 塩分2.39g
	B 鶏の照焼き 柚子もずく 521kcal キャベツと薄揚げの煮浸し 塩分2.71g	B 赤魚の煮つけ 豆乳がんもの含め煮 512kcal 人参と蒸し鶏のサラダ 塩分3.2g
	デザート: 1. オレンジ 2. 柚子ゼリー	デザート: 1. 桃缶 2. 苺ゼリー
	おやつ: 珈琲ゼリー 76kcal	おやつ: チョコ蒸しパン 170kcal
4月22・23日	4月24・25日	4月26・27日
A 湯葉丼 茄子の吉野煮 540kcal カリフラワーと小松菜のお浸し 塩分3g	A ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 535kcal マカロニのチーズクリーム 切干大根のハニーピクルス 塩分2.3g	A 海老入りかき揚げ丼 彩り卵とじ 586kcal わかめと玉ねぎのツナサラダ 塩分2.31g
B 豚の甘辛煮 切干大根の煮物 709kcal ほうれん草の胡麻和え 塩分3.4g	B にしんの蒲焼き レバーの生姜煮 504kcal ほうれん草のお浸し 塩分2.45g	B めぬけ(イシダイに似た魚)のクリーム煮 452kcal 薩摩芋の甘煮 ひじきと大根のサラダ 塩分1.92g
デザート: 1. 洋ナシ缶 2. キウイ	デザート: 1. 季節の果物 2. みかん缶	デザート: 1. アロエ缶 2. トマトゼリー
おやつ: パイナップルゼリー 63kcal	おやつ: レーズン蒸しパン 234kcal	おやつ: ソフトクッキー 127kcal
4月29・30日	5月1・2日	5月3・4日
A ナポリタン 一口メンチカツ 472kcal コーン入りコールスローサラダ 塩分3.7g	A 肉団子の中華あん 582kcal 五目玉子焼き カニカマと玉ねぎのサラダ 塩分3.14g	A ホイコーロー しゅうまい 527kcal 春雨サラダ 塩分2.83g
B 鯖の味噌煮 煮豆 569kcal ほうれん草のピーナッツ和え 塩分2.4g	B 赤魚の煮つけ 茄子の吉野煮 495kcal 胡瓜とわかめの酢の物 塩分3.14g	B 鮭の塩焼き 彩り卵とじ 494kcal ひじきと大根のサラダ 塩分2.28g
デザート: 1. 桃缶 2. ミルクゼリー	デザート: 1. ヨーグルト 2. パナナ	デザート: 1. オレンジゼリー 2. リンゴ缶
おやつ: ブルーベリーゼリー 28kcal	おやつ: ココアケーキ 204kcal	おやつ: ミルクプリンチョコソース 120kcal
5月6・7日	5月8・9日	5月10・11日
A 鯖の幽庵焼き 豆乳がんもの含め煮 469kcal 胡瓜の胡麻和え 塩分1.75g	A 湯葉丼 白菜のうま煮 492kcal キザミ大根の梅肉あえ 塩分3.33g	A 鰯の生姜煮 煮豆 520kcal 胡瓜とネギの塩だれ和え 塩分2.38g
B 鶏つくねと大根の煮物 根菜サラダ 502kcal 小松菜と薄揚げの煮浸し 塩分3g	B めぬけのクリーム煮 521kcal 春雨の五目炒め カリフラワーのサラダ 塩分2.78g	B 肉じゃが 柔らか鶏肉の天ぷら 611kcal 蓮根の梅肉おかかマヨサラダ 塩分2.87g
デザート: 1. りんごゼリー 2. カクテルフルーツ缶	デザート: 1. ミックスジュースゼリー 2. オレンジ	デザート: 1. 野菜ジュースゼリー 2. 桃缶
おやつ: 丸ボーロ 102kcal	おやつ: 味噌焼き饅頭 130kcal	おやつ: 苺ゼリー 45kcal
5月13・14日	5月15・16日	
A トマトとチキンのキーマカレー 537kcal メンチカツボール チーズと黒コショウのキャベツサラダ 塩分3.5g	A チーズ入りチキンカツ 湯葉の胡麻和え 512kcal カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 塩分1.62g	
B にしんの山椒煮 きんぴらごぼう 462kcal きざみ大根の梅肉和え 塩分2.12g	B タラの野菜あんかけ みかんなます 609kcal 薩摩芋のそぼろ煮 塩分2.7g	
デザート: 1. ぶどうゼリー 2. 洋ナシ缶	デザート: 1. パインゼリー 2. 季節の果物	
おやつ: 黒糖饅頭 143kcal	おやつ: せんべい 76kcal	