

H29 4月 献立表

ほどがや地域活動ホームゆめ

日	月	火	水	木	金	土
 <p>★メニューは変更になる場合があります。又、カロリーは目安です。 ★8gマーガリン(60 切)は総カロリーに含まれておりません。 ★9日(日)・23日(日)・29日(土)・30日(日)はお休みになります。</p>						4月 1日 ごはん 味噌汁(豆腐、えのき) パーベキューチキン ひじきの煮物 さつま芋サラダ 620kcal
4月 2日	4月 3日	4月 4日	4月 5日	4月 6日	4月 7日	4月 8日
ごはん 味噌汁(小松菜、わかめ) 魚の木の芽焼き 根菜とひき肉のしぐれ煮 牛乳 620kcal	ごはん スープ(たまねぎ、人参) ロールキャベツ はるさめサラダ 果物(バナナ)	桜ご飯 清汁(絹さや、しめじ) 魚の照り焼き いら豆腐 菜の花のおひたし	スパゲティミートソース スープ(キャベツ、人参) パンプキンサラダ プリン	ごはん 味噌汁(はくさい、納豆) サーモンチーズフライ ジャコソテー 塩昆布和え(オクラ)	とろっとオムライス ジュリアンスープ グリーンサラダ ジョア	ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) 豚肉の梅和え キンピラ風煮 納豆のごまあえ 690kcal
4月 9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
	たけのこ御飯 清汁(なると、三つ葉) 鶏肉とサトイモのうま煮 かぶのあちら漬け フルーツポンチ	ごはん 清汁 鯖の味噌煮 大根と豚肉の煮物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁(油揚げ、もやし) 煮込みハンバーグ 小松菜とシラスの和え物 果物	ごはん スープ(ほうれん草、コーン) 鮭のムニエル 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーと芽のドレ和え	ごはん 味噌汁(サトイモ、わかめ) 魚と野菜の甘酢炒め しゅうまい 果物(みかん缶)	パン(バターロール) ポタージュース チキンピザ風 卵サラダ 牛乳 670kcal
4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日
ごはん オニオンスープ タンドリーチキン キャベツソテー マカロニサラダ	ごはん 清汁(豆腐三つ葉) コロッケ もやしのナムル 漬物(野菜漬け)	カレーライス 漬物(福神漬け・たくあん) 野菜サラダ 牛乳	ごはん 清汁(はんぺん、いんげん) 豚肉と野菜の味噌いため 豆腐のみぞれあん 生姜和え	きつねうどん さつま芋の重ね煮 菜の花のサラダ 抹茶パバロア	ごはん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) とんかつ 春野菜の炊き合わせ なめたけ和え	ごはん 味噌汁(大根、生しいたけ) 魚の煮付け マーポーナス 牛乳 650kcal
4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
	ビビンバ丼 中華スープ きゅうりのみぞれ和え 卵炒め	ごはん 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) 豚肉の生姜焼き あぶだまの煮物 とろろいも	ごはん ビーフンチャー 水菜入りサラダ 飲むヨーグルト	ごはん 味噌汁(青菜、油揚げ) さばのレモンペッパー焼き アスパラのソテー キャベツの即席漬け	ごはん スープ(たまねぎ、人参) グリルチキン 焼きビーフン 果物(バナナ)	
4月30日 	690kcal	720kcal	710kcal	740kcal	630kcal	