

月・火曜日 3月31日 4月1日				水・木曜日 4月2・3日				金・土曜日 4月4・5日									
A	丸ごと食べれる鯖のみぞれ煮	kcal	615	A	あじの蒲焼	kcal	476	A	ニシンの生姜煮	kcal	458						
	はんぺんの磯部揚げ	蛋白質 (g)	25.58		さつまいもの甘煮	蛋白質 (g)	17.36		キャベツと薄揚げの煮びたし	蛋白質 (g)	18.68						
	もやしの酢の物	塩分 (g)	2.29		カニカマと玉ねぎのサラダ	塩分 (g)	1.78		カリフラワーのマリネ	塩分 (g)	1.72						
B	牛肉と豆腐の卵とじ	kcal	553	B	鶏の照り焼き	kcal	535	B	メンチカツ	kcal	603						
	おくらとろろ	蛋白質 (g)	21.35		豆の煮物	蛋白質 (g)	21.94		野菜の煮込み	蛋白質 (g)	15.8						
	レバーの生姜煮	塩分 (g)	2.54		みかんなます	塩分 (g)	2.36		スパゲッティサラダ	塩分 (g)	2.46						
デザート:	1 オレンジゼリー	2 キウイ		デザート:	1 リンゴゼリー	2 みかん缶		デザート:	1 ミックスジュースゼリー	2 マンゴー缶							
おやつ:	抹茶ケーキ	kcal	277	おやつ:	マーメイド蒸しパン	kcal	277	おやつ:	粒ようかん	kcal	75						
4月7・8日				4月9・10日				4月11・12日									
A	ちらし寿司	kcal	455	A	肉じゃが	kcal	429	A	鯖のつけ焼き	kcal	421						
	豆乳がんもの含め煮	蛋白質 (g)	14.25		切り干し大根とベーコンのスープ煮	蛋白質 (g)	15.25		白菜と春雨の煮物	蛋白質 (g)	19.9						
	菜の花のお浸し	塩分 (g)	3.56		ひじきのサラダ	塩分 (g)	2.5		ブロッコリーの胡麻和え	塩分 (g)	1.46						
B	白身魚のピカタ野菜ソース	kcal	387	B	ぶりの甘酢あんかけ	kcal	551	B	鶏肉のねぎ塩焼き	kcal	499						
	カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	蛋白質 (g)	15.78		きんぴらごぼう	蛋白質 (g)	16.8		小松菜と薄揚げの煮びたし	蛋白質 (g)	21.78						
	切り干し大根のハニーピクルス	塩分 (g)	1.48		カニカマと玉ねぎのサラダ	塩分 (g)	1.92		もやしの酢の物	塩分 (g)	1.98						
デザート:	1 野菜ジュースゼリー	2 パイン缶		デザート:	1 ブドウゼリー	2 バナナ		デザート:	1 パインゼリー	2 リンゴ缶							
おやつ:	せんべい	kcal	76	おやつ:	南瓜プリン	kcal	72	おやつ:	甘食	kcal	111						
4月14・15日				4月16・17日				4月18・19日									
A	銀ひらすの西京焼き	kcal	480	A	鯖の塩焼き	kcal	540	A	トマトとチキンのキーマカレー	kcal	468						
	豆乳がんもの含め煮	蛋白質 (g)	22.37		南瓜の含め煮	蛋白質 (g)	19.93		カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	蛋白質 (g)	14.03						
	ブロッコリーのおかかマヨサラダ	塩分 (g)	2.07		ほうれん草のピーナツ和え	塩分 (g)	2.03		スパゲッティサラダ	塩分 (g)	3.46						
B	豆腐ハンバーグ	kcal	462	B	わかめうどん	kcal	578	B	赤魚の煮付け	kcal	439						
	人参とわかめの土佐和え	蛋白質 (g)	18.44		とり天	蛋白質 (g)	21.41		レバーの生姜煮	蛋白質 (g)	21.81						
	山芋とろろ	塩分 (g)	2.14		ほうれん草の白和え	塩分 (g)	3.26		わかめと玉ねぎのツナサラダ	塩分 (g)	3.32						
デザート:	1 ブルーベリーゼリー	2 フルーツカクテル缶		デザート:	1 柚子ゼリー	2 季節の果物		デザート:	1 りんご	2 オレンジゼリー							
おやつ:	黒糖プリン	kcal	62	おやつ:	黒胡麻蒸しパン	kcal	109	おやつ:	パウンドケーキ	kcal	152						
4月21・22日				4月23・24日				4月25・26日									
A	鯛の梅煮	kcal	490	A	豚肉の生姜焼き	kcal	513	A	鱈の野菜あんかけ	kcal	556						
	きのこ入りひじき煮	蛋白質 (g)	22.76		焼売	蛋白質 (g)	23		春雨の五目炒め	蛋白質 (g)	25.43						
	粒マスタード入りポテトサラダ	塩分 (g)	2.18		ブロッコリーの胡麻和え	塩分 (g)	3.19		カリフラワーのサラダ	塩分 (g)	2.79						
B	チーズ入りチキンカツ	kcal	495	B	鯖の幽庵焼き	kcal	460	B	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ	kcal	487						
	大根の洋風煮	蛋白質 (g)	15.91		さつまいもの甘煮	蛋白質 (g)	18.73		キャベツのコンソメ煮	蛋白質 (g)	19.91						
	ハム入りマカロニサラダ	塩分 (g)	1.78		ひじきと大根のサラダ	塩分 (g)	1.35		ツナマヨコーン	塩分 (g)	2.09						
デザート:	1 みかん缶	2 リンゴゼリー		デザート:	1 アロエ缶	2 ミックスジュースゼリー		デザート:	1 パイン缶	2 野菜ジュースゼリー							
おやつ:	コーヒーゼリー	kcal	80	おやつ:	チョコ蒸しパン	kcal	101	おやつ:	懐かしい牛乳ゼリー	kcal	59						
4月28・29日				  				A	鯖の煮物	kcal	391	A	切り干し大根とベーコンのスープ煮	蛋白質 (g)	19.5		
B	もやしの酢の物	塩分 (g)	2.25						B	鶏ももの唐揚げ	kcal		565	B	さつまいものレモン煮	蛋白質 (g)	21.13
	ほうれん草のお浸し	塩分 (g)	1.8							デザート:	1 バナナ		2 ブドウゼリー			デザート:	1 パイン缶
	おやつ:	レーズンケーキ	kcal					185		おやつ:	チョコ蒸しパン	kcal	101		おやつ:	懐かしい牛乳ゼリー	kcal