


4月 献立表

施設長	センター長	管理栄養士

現 場:ファミリーマイホーム デイサービス

献立種類:常食

期 間:2024/4/1~2024/4/30

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	鯛めし~さくら風味~ すまし汁(花麩・三つ葉) 筍のおかか煮 ほうれん草のごま和え 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(揚・もやし) 鮭の塩麹レモン焼 じゃが芋の煮物 山芋の酢の物 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 酢鳥 小松菜と海老の炒め物 もやしのナムル 黒糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) さんまの塩焼き やみつきピーマン 山芋の磯和え みかんコンポート	釜飯風井 味噌汁(舞茸・長葱) 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のシソ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁(花麩・三つ葉) アジの柚子香り焼き 白菜の煮浸し カブの梅和え りんごのコンポート
	I補* - 343 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 65.5 g 食塩 1.4 g	I補* - 494 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.7 g	I補* - 470 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 74.1 g 食塩 1.8 g	I補* - 500 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 67.4 g 食塩 2.2 g	I補* - 535 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 94.6 g 食塩 2.3 g	I補* - 358 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 3.6 g 炭水化物 65.2 g 食塩 1.9 g
3	卵ボーロ・甘酒 136 kcal	どら焼き 80 kcal	スイートポテト 77 kcal	黒糖まんじゅう 44 kcal	チョコバウム 97 kcal	栗まんじゅう 44 kcal
	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 もずくスープ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ピザ風オムレツ ピーマンのガリッパテ コールスローサラダ 黒糖ヨーグルト	筍ごはん すまし汁(花麩・三つ葉) 肉豆腐 隠元の炒め煮 酢味噌和え りんごのコンポート	ご飯 オニオンスープ 豚肉のガーリックバター炒め トマトビーンズ 南瓜サラダ パインコンポート	ご飯 すまし汁(わかめ・はんぺん) 味噌煮カツ ふきの土佐煮 もやしの和え物 桃のコンポート	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 鯖の酒蒸し 厚揚げと小松菜の煮物 きゅうりの梅和え 洋梨のコンポート
	I補* - 445 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 67.3 g 食塩 1.7 g	I補* - 552 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 70.2 g 食塩 3.4 g	I補* - 517 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 76.4 g 食塩 2.8 g	I補* - 570 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 84.0 g 食塩 1.4 g	I補* - 564 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 88.6 g 食塩 2.7 g	I補* - 403 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 67.7 g 食塩 2.9 g
3	サブレ 73 kcal	クレープ 89 kcal	人形焼き 80 kcal	パンナコッタ 99 kcal	抹茶ロール 66 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal
	15	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) 肉じゃが インゲンの甘辛炒め 山芋の磯和え ヨーグルト	ご飯 オニオンスープ バジルチキン 空豆と海老のガーリックパテ コールスローサラダ 黒糖ヨーグルト	筍ごはん 味噌汁(揚・長葱) 千草蒸 切干大根の煮物 カブの柚子香和え 桃のコンポート	ご飯 なめこ汁 野菜コロッケ 五目豆 青じそ和え バナナ	炊き込みご飯 味噌汁(舞茸・絹さや) 鮭の山椒焼き 若竹煮 きゅうりの梅和え ヨーグルト	ご飯 春雨スープ 豆腐とエビの辛味炒め ほうれん草のオイスター炒め めかぶの酢の物 パインコンポート
	I補* - 562 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 86.7 g 食塩 2.2 g	I補* - 525 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 67.1 g 食塩 2.0 g	I補* - 462 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩 2.6 g	I補* - 553 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 100.2 g 食塩 2.3 g	I補* - 495 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 70.8 g 食塩 5.4 g	I補* - 431 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 74.6 g 食塩 2.4 g
3	バウムクーヘン 97 kcal	黒糖まんじゅう 44 kcal	どら焼き 80 kcal	蒸しパン 113 kcal	栗まんじゅう 44 kcal	サブレ 73 kcal
	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 ワカメスープ 鶏のから揚げ ブロッコリーのソテー もずくの酢の物 パインコンポート	グリーンピースご飯 味噌汁(揚・絹さや) カレイの煮付 キャベツの煮浸し 切干大根サラダ 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(わかめ・万能ネギ) 豚肉のネギ味噌焼き じゃが芋のたらこ和え(温) 青菜のおろし和え 黒糖ヨーグルト	ご飯 非常食弁当 ヨーグルト(カップ)	ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 茹で豚の梅肉和え(温) いんげんのソテー(コーン) 人参サラダ キウイフルーツ	ハヤシライス コンソメスープ 小松菜と海老の炒め物 もやしのナムル ヨーグルト
	I補* - 469 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 65.0 g 食塩 2.9 g	I補* - 485 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 70.7 g 食塩 3.0 g	I補* - 489 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 70.8 g 食塩 2.4 g	I補* - 427 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 6.4 g 炭水化物 72.3 g 食塩 1.1 g	I補* - 445 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 70.2 g 食塩 2.1 g	I補* - 517 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 76.7 g 食塩 3.2 g
3	黒蜜プリン 90 kcal	チョコバウム 97 kcal	クレープ 89 kcal	人形焼き 80 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal	抹茶ロール 66 kcal
	29	30				
昼食	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) サバの七味焼き 里芋のごましょうゆ和え もやしの和え物 みかんコンポート	ご飯 味噌汁(わかめ・万能ネギ) 鶏肉と椎茸の旨煮 きんぴらごぼう 青じそ和え ヨーグルト				
	I補* - 485 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 68.0 g 食塩 2.7 g	I補* - 441 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.3 g				
3	サブレ 73 kcal	黒糖まんじゅう 43 kcal				