

### 4月 デイサービス 献立表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	豆ご飯 鮭の塩こうじ焼 わけぎの酢味噌和え 果物 素麺汁	筍ご飯 白身魚の照り焼き 菜の花辛子和え 果物 吸物	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 わかめスープ	散らし寿司 ほうれん草の浸し 赤だし 果物	ご飯 肉じゃが ほうれん草ピーナツ和え 果物 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 里芋の煮っころがし 果物 豚汁
	エネルギー 535kcal 蛋白質 26.8g 脂質 11.1g 食塩 4.1g	エネルギー 395kcal 蛋白質 25.9g 脂質 2.5g 食塩 3.7g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 376kcal 蛋白質 16.4g 脂質 4.1g 食塩 4.1g	エネルギー 440kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.1g 食塩 2.7g	エネルギー 561kcal 蛋白質 29.6g 脂質 14.8g 食塩 3.6g
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 さわらの照り焼き 白和え 果物 味噌汁	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 カレイの揚げ浸し ほうれん草の浸し 果物 味噌汁(なす)	オムライス 大豆サラダ グリンピースのスープ 果物	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 酢物 果物 吸物(はんぺん)	ご飯 鶏の照焼 白菜ごま和え 果物 のっぺい汁
	エネルギー 533kcal 蛋白質 27.6g 脂質 12.8g 食塩 3g	エネルギー 476kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14g 食塩 2.6g	エネルギー 507kcal 蛋白質 22.1g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	エネルギー 722kcal 蛋白質 28.3g 脂質 29.5g 食塩 2.6g	エネルギー 365kcal 蛋白質 18.1g 脂質 4.4g 食塩 2.7g	エネルギー 431kcal 蛋白質 22.9g 脂質 5.7g 食塩 2.8g
	16	17	18	19	20	21
昼食	赤飯 あじの塩焼き 白菜煮浸し 果物 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	カレーライス エビとセロリのサラダ 杏仁豆腐	牛丼 ほうれん草くるみあえ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物	ご飯 白身魚の野菜のせ 大豆サラダ 果物 コーンスープ	ご飯 鶏のごま酢煮 白菜のかつお和え 果物 むらくも汁	ご飯 サバのマヨネーズ焼き ほうれん草の浸し 果物 味噌汁(麩)
	エネルギー 468kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	エネルギー 560kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14.4g 食塩 2.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 19.8g 脂質 5.3g 食塩 3.6g	エネルギー 591kcal 蛋白質 26.7g 脂質 18.2g 食塩 1.9g	エネルギー 481kcal 蛋白質 27.1g 脂質 13.3g 食塩 2.6g	エネルギー 485kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.8g 食塩 3.1g
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの和え物 果物 うすくず汁	ご飯 さけのオープン焼き ブロッコリーのサラダ 果物 ミルクスープ	わかめごはん あじの塩焼き きゅうりとかにカマの酢の物 果物 吸物	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 果物 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ 果物	ご飯 鯖の照り焼き きんぴらごぼう 果物 味噌汁
	エネルギー 510kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.5g 食塩 2.7g	エネルギー 650kcal 蛋白質 27.9g 脂質 32g 食塩 2.6g	エネルギー 413kcal 蛋白質 21.7g 脂質 7.7g 食塩 3.6g	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.6g 食塩 2.1g	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.9g 食塩 4.1g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.9g 食塩 2.8g
	30					
昼食	ご飯 八宝菜 シュウマイ 果物 たまごスープ					
	エネルギー 478kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11g 食塩 2.7g					