

4月 特養献立表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							梅粥 野沢菜漬
昼食							赤飯 あじの塩焼き きゃべつの煮浸し 味噌汁(なす)
夕食							ご飯 柳川風煮 春菊辛子和え 甘夏缶
							エネルギー 1010kcal 蛋白質 44.2g 脂質 16.1g 食塩 7.1g
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	五目粥 べったら漬	味噌おじや 金時豆	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 刻きゅうり漬	クリームパン ヨーグルト ココア	茶粥 きゃべつの煮びたし(朝) 梅干し	白粥 麩の卵とじ かつおでんぶ	玉子粥 きゃらぶき
昼食	黒糖ツイスト クリームシチュー コールスローサラダ 紅茶	筍ご飯 白身魚の照り焼き 豆腐のかにあんかけ 桜そば汁	桜ちらし寿司 わけぎの酢味噌和え 赤だし	豆ご飯 鮭の塩こうじ焼 炊き合わせ(筍) 豚汁 出し巻きたまご ストロベリーケーキ 桜漬け	ご飯 鶏のみぞれ煮 ほうれん草の浸し かき卵汁	ご飯 豚の塩麩炒め 白菜煮浸し のっぺい汁	ご飯 サーモンムニエル さつま芋サラダ コーンスープ
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜の胡麻和え パイン缶	ご飯 すき焼き いんげんの和え物 りんご	ご飯 赤魚の煮つけ 焼きビーフン フルーツカクテル缶	ご飯 刺身盛り合わせ 炊き合わせ 茶碗蒸し	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 南瓜煮つけ パイナップル	ご飯 カレイの塩焼き 五目豆 デザートムース	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花お浸し キウイ
	エネルギー 1265kcal 蛋白質 46.7g 脂質 42.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1138kcal 蛋白質 54.1g 脂質 13.1g 食塩 7.6g	エネルギー 999kcal 蛋白質 35.2g 脂質 13.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 71.3g 脂質 43g 食塩 8.2g	エネルギー 1079kcal 蛋白質 47.8g 脂質 17.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1102kcal 蛋白質 51.3g 脂質 17.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.6g 食塩 5.4g
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	梅粥 白菜漬	五目粥 たくあん	白粥 大根煮つけ(朝) 梅びしお	おいもクリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	白粥 南瓜煮つけ(朝) しその実漬け	味噌おじや 金時豆
昼食	サンドイッチ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	カレーライス 海老とブロッコリーのサラダ	親子丼 菜の花辛子和え 味噌汁	ご飯 焼肉 拌三絲 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯 さけのオープン焼き チキンサラダ 人参スープ	ご飯 カレイの揚げ浸し 酢物 呉汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ ひじき豆 吸物(はんぺん)
夕食	ご飯 旨煮 ほうれん草のごま和え 洋梨缶	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜の煮浸し 白桃缶	ご飯 白身魚のムニエル スパゲティサラダ バナナ	ご飯 さばの煮つけ 小松菜わさび和え デザートムース	焼きそば じゃが芋の金平 チョコレートムース	ご飯 肉じゃが 菜の花お浸し 黄桃缶	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ オレンジ
	エネルギー 1108kcal 蛋白質 36.3g 脂質 29g 食塩 5.7g	エネルギー 1227kcal 蛋白質 49g 脂質 33.7g 食塩 7g	エネルギー 1243kcal 蛋白質 45.9g 脂質 29.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 46.1g 脂質 35g 食塩 5.7g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 44.3g 脂質 58.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1190kcal 蛋白質 47.5g 脂質 27.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1120kcal 蛋白質 45.9g 脂質 22.2g 食塩 5.5g

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	玉子粥 ごま昆布	梅粥 野沢菜漬	白粥 里芋の煮物（朝） のり佃煮	あんパン ヨーグルト ココア	白粥 白菜煮浸し（朝） 刻きゅうり漬	白粥 さつま芋の甘煮（朝） かつおでんぶ	五目粥 べつたら漬
昼食	フレンチトースト	ご飯 鯖のみそマヨ焼き・ きゃべつの煮浸し 沢煮椀	ご飯 チキン南蛮 大根サラダ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ たまごスープ	ご飯 あじのごま酢煮 南瓜煮つけ うすくず汁	オムライス マカロニサラダ ミルクスープ	ご飯 鯖の塩こうじ焼 五目豆 味噌汁
夕食	赤飯 あじの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 甘夏缶	ご飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ パイ缶	ご飯 鯛の蒲焼 きんぴらごぼう フルーツカクテル缶	[ A ] まぐろ丼 [ B ] ひつまぶし [ 共通料理 ] セロリ酢物 いちご	ご飯 炒り鶏 ほうれん草ピーナツ和え みかん缶	ご飯 白身魚の照り焼き キャベツのかつお和え 洋梨缶	山菜とろろそば じゃがいものそぼろ煮 抹茶ムース
	エネルギー 996kcal 蛋白質 47g 脂質 27.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1167kcal 蛋白質 48.4g 脂質 32.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 53g 脂質 52.8g 食塩 7g	[ A ] エネルギー 1311kcal 蛋白質 60.2g 脂質 28.9g 食塩 4.3g [ B ] エネルギー 1355kcal 蛋白質 55g 脂質 36.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1086kcal 蛋白質 45g 脂質 19.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1285kcal 蛋白質 52.5g 脂質 30.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1172kcal 蛋白質 48.7g 脂質 32.7g 食塩 7.2g
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	味噌おじや 大青花豆	玉子粥 きゃらぶき	白粥 豆腐のなめこ煮（朝） 桜漬け	栗あんぱん ヨーグルト コーヒー牛乳	茶粥 南瓜煮つけ（朝） 梅干し	白粥 きゃべつの煮びたし（朝） しその実漬け	梅粥 白菜漬
昼食	ストロベリーツイスト 鶏肉のトマト煮	チャーハン 焼き餃子 春雨スープ	ご飯 あじの塩焼き おから 味噌汁（麩）	ご飯 鶏の照焼 切干大根 豚汁	ご飯 白身魚の野菜のせ キャベツのスープ煮 グリーンピースのスープ	ご飯 サバの揚げあんかけ 白和え 吸物（はんぺん）	ハヤシライス 大豆サラダ フルーツポンチ
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ ひじき炒め煮 白桃缶	ご飯 鯖の照り焼き 菜の花辛子和え 黄桃缶	ご飯 豚肉と大葉のソテー さつま芋サラダ りんご	ご飯 カレイの煮つけ 白菜のかつお和え 甘夏缶	ご飯 肉豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え パイ缶	カレーうどん 炊き合わせ 牛乳プリン	ご飯 さけのみそマヨ焼き ほうれん草のおかかあえ パイナップル
	エネルギー 1004kcal 蛋白質 39g 脂質 18.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1107kcal 蛋白質 43g 脂質 21g 食塩 6.7g	エネルギー 1156kcal 蛋白質 46g 脂質 22.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1212kcal 蛋白質 56.6g 脂質 16.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1076kcal 蛋白質 43.2g 脂質 17.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1192kcal 蛋白質 43.7g 脂質 37.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1285kcal 蛋白質 46.4g 脂質 36g 食塩 6.3g
	30						
朝食	五目粥 たくあん						
昼食	トースト スクランブルエッグ サラダ（キャベツ・ゴマドレ）						
夕食	ご飯 牛肉と大根の旨煮 胡瓜とちくわのゴマ酢みそ和 キウイ						
	エネルギー 1030kcal 蛋白質 39g 脂質 26g 食塩 5.8g						