

### 4月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	赤飯 カレイの塩焼き わけぎの酢味噌和え 素麺汁 いちご	散らし寿司 菜の花辛子和え 赤だし オレンジ	豆ご飯 鮭の塩こうじ焼 炊き合わせ(筍) 吸物 デザートムース	ご飯 鯖の照り焼き 白和え 沢煮椀 洋梨缶	ご飯 焼肉 拌三絲 わかめスープ バナナ	ご飯 鶏のみぞれ煮 白菜のかつお和え 味噌汁(とうふ・なめこ) パイナップル
	エネルギー 386kcal 蛋白質 22.8g 脂質 2.2g 食塩 3.9g	エネルギー 372kcal 蛋白質 15.2g 脂質 4.1g 食塩 4g	エネルギー 586kcal 蛋白質 30.2g 脂質 17g 食塩 3.2g	エネルギー 499kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11g 食塩 2.7g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 446kcal 蛋白質 24.7g 脂質 5.4g 食塩 3.5g
	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 白身魚の野菜のせ さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 果物 味噌汁	中華丼 きゅうりの中華あえ たまごスープ 果物	ご飯 鯖の香り煮 おから 果物 豚汁	オムライス 大豆サラダ グリンピースのスープ 果物	ご飯 さけのパン粉焼き ブロッコリーのサラダ 果物 ミルクスープ
	エネルギー 471kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10g 食塩 2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.7g 脂質 21.3g 食塩 2.7g	エネルギー 385kcal 蛋白質 16.5g 脂質 6.5g 食塩 2.6g	エネルギー 569kcal 蛋白質 28.1g 脂質 13.5g 食塩 3.8g	エネルギー 722kcal 蛋白質 28.3g 脂質 29.5g 食塩 2.6g	エネルギー 662kcal 蛋白質 28.6g 脂質 29.5g 食塩 2.2g
	15	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 野菜炒め スパゲティサラダ 果物 味噌汁	赤飯 鯖の塩焼き ほうれん草の浸し 果物 呉汁	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ 果物	ご飯 鯿の南蛮漬け チンゲン菜のなめ茸和え 果物 素麺汁	ご飯 さわらの照り焼き 五目豆 果物 のっぺい汁	ご飯 鶏の照焼 切干大根 果物 うすくず汁
	エネルギー 508kcal 蛋白質 17.6g 脂質 17.8g 食塩 1.8g	エネルギー 494kcal 蛋白質 29.7g 脂質 14.2g 食塩 3.4g	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.9g 食塩 4.1g	エネルギー 609kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.3g 食塩 3.5g	エネルギー 491kcal 蛋白質 26.5g 脂質 10.3g 食塩 2.8g	エネルギー 429kcal 蛋白質 23.2g 脂質 6.5g 食塩 2.8g
	22	23	24	25	26	27
昼食	カレーライス かぼちゃサラダ 杏仁豆腐	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 青梗菜の海苔和え 果物 かき卵汁	ご飯 さばの煮つけ 里芋の煮っころがし 果物 けんちん汁	ご飯 鶏のごま酢煮 キャベツの和え物 果物 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	筍ご飯 あじの塩焼き 小松菜わさび和え 果物 吸物	ご飯 肉じゃが ほうれん草の浸し 果物 味噌汁
	エネルギー 639kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.4g 食塩 2.8g	エネルギー 361kcal 蛋白質 18.6g 脂質 4.2g 食塩 2.6g	エネルギー 552kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.6g 食塩 2.8g	エネルギー 507kcal 蛋白質 26.5g 脂質 13.9g 食塩 2.8g	エネルギー 400kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.8g 食塩 3.3g	エネルギー 435kcal 蛋白質 20.8g 脂質 5.7g 食塩 2.8g
	29	30				
昼食	ご飯 カレイの揚げ浸し きんぴらごぼう 果物 のっぺい汁	ご飯 鶏のピカタ ポテトサラダ 果物 人参スープ				
	エネルギー 585kcal 蛋白質 20g 脂質 23.5g 食塩 2.4g	エネルギー 607kcal 蛋白質 27.5g 脂質 19g 食塩 2.4g				