

4月 特養献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				ホワイトミルク ヨーグルト ミロ	茶粥 きゃべつの煮びたし(朝) 梅干し	白粥 南瓜煮つけ (朝) 刻きゆり漬	梅粥 野沢菜漬
昼食				お花見弁当 豆ご飯 ぶりの照り焼き 炊き合わせ/だしまきたまご 果物	赤飯 あじの塩焼き ほうれん草の浸し 吸物	ご飯 鶏の照焼 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ ミルクスープ
夕食				ご飯 刺身盛り合わせ かぶのあんかけ 粕汁	ご飯 牛肉と大根の旨煮 白菜のかつお和え 果物	とろろそば 里芋の煮ころがし カルピスゼリー	ご飯 サバのマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮 果物
				エネルギー 1524kcal 蛋白質 67.3g 脂質 42.8g 食塩 6.8g	エネルギー 951kcal 蛋白質 42.4g 脂質 11.3g 食塩 7.5g	エネルギー 894kcal 蛋白質 39.6g 脂質 9.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 52.1g 脂質 41.8g 食塩 5.5g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	五目粥 紀ノ川漬け	味噌おじや 金時豆	白粥 里芋の煮物(朝) のり佃煮	こしあんパン ヨーグルト ココア	白粥 麩の卵とじ しその実漬け	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 梅びしお	玉子粥 ごま昆布
昼食	サンドイッチ キャベツのカレーソテー コーヒー牛乳	山菜ご飯 カレイの二色天ぶら 菜の花辛子和え うすくず汁	散らし寿司 豆腐のかにあんかけ 赤だし	筍ご飯 鯖の塩こうじ焼 わけぎの酢味噌和え かき卵汁	しらすご飯 鶏のみぞれ煮 キャベツのかつお和え 吸物(はんぺん)	わかめごはん 鰯の照り焼き ほうれん草の浸し 吸物(はんぺん)	ご飯 さけのみそマヨ焼き チンゲン菜の胡麻和え 吸物
夕食	ご飯 旨煮 春菊ごま和え 果物	肉うどん さつま芋の甘煮 果物	ご飯 鶏のごま酢煮 ほうれん草くるみあえ 果物	ご飯 豚肉と大葉のソテー 小松菜わさび和え 果物	ご飯 赤魚の煮つけ おから 果物	チャーハン シュウマイ 果物	ご飯 ロールキャベツ スパゲティサラダ デザートムース
	エネルギー 1145kcal 蛋白質 39.4g 脂質 29.4g 食塩 5.7g	エネルギー 1144kcal 蛋白質 45.2g 脂質 26.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1092kcal 蛋白質 46.5g 脂質 19.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1296kcal 蛋白質 56.1g 脂質 29.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1066kcal 蛋白質 49.5g 脂質 10.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1104kcal 蛋白質 44g 脂質 22.3g 食塩 9.2g	エネルギー 1244kcal 蛋白質 46.1g 脂質 39.8g 食塩 6.9g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	梅粥 白菜漬	五目粥 たくあん	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	クリームパン ヨーグルト ミロ	白粥 南瓜煮つけ (朝) かつおでんぶ	白粥 大根煮つけ(朝) 刻きゆり漬	味噌おじや 大白天豆
昼食	ミニチョコツイスト クリームシチュー サラダ 紅茶	ご飯 ハンバーグ 大根サラダ 人参スープ	ご飯 カレイの揚げ浸し 白和え 味噌汁	ご飯 柳川風煮 春雨サラダ 吸物	赤飯 鯖の塩焼き チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏のピカタ キャベツのスープ煮 味噌汁	ご飯 サーモンムニエル さつま芋サラダ 野菜スープ
夕食	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根 果物	ご飯 さばの煮つけ 長いも短冊 果物	ご飯 すき焼き ほうれん草の浸し 果物	[A]かつおのたたき [B]エビフライ ごはん きゅうりとかにカマの酢の物 果物	あんかけ焼きそば ブロッコリーのサラダ 抹茶ムース	ご飯 ぶり大根 小松菜浸し 果物	ご飯 肉豆腐 菜の花辛子和え 果物
	エネルギー 1090kcal 蛋白質 39g 脂質 35.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1272kcal 蛋白質 42.8g 脂質 34.9g 食塩 6g	エネルギー 1281kcal 蛋白質 48.3g 脂質 29.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1256kcal 蛋白質 58.6g 脂質 24.9g 食塩 4.9g [B] エネルギー 1373kcal 蛋白質 43.3g 脂質 36.6g 食塩 4.6g	エネルギー 1176kcal 蛋白質 46.8g 脂質 43.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1171kcal 蛋白質 51.5g 脂質 25.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1247kcal 蛋白質 46.3g 脂質 29g 食塩 5g

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	玉子粥 きやらぶき	梅粥 野沢菜漬	白粥 きやべつの煮びたし(朝) のり佃煮	豆乳クリームパン ヨーグルト ココア	茶粥 麩の卵とじ 梅干し	白粥 茄子の煮物(朝) しその実漬け	五目粥 べったら漬
昼食	トースト スクランブルエッグ サラダ ミルクティー	ご飯 あじの塩焼き ほうれん草くるみあえ 豚汁	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツポンチ	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ 中華風コーンスープ	親子丼 いんげんの和え物 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 菜の花お浸し 吸物	ご飯 鮭の塩こうじ焼 豆腐の野菜あんかけ 沢煮椀
夕食	ご飯 豚肉のバター醤油炒め ひじき豆 果物	ご飯 グラタン 白菜のスープ煮 果物	ご飯 白身魚の照り焼き きんぴらごぼう 果物	ご飯 鮭の塩焼き 焼きビーフン 果物	ご飯 カレーの煮つけ セロリ酢物 果物	ご飯 ミンチカツ トマトサラダ 果物	きつねうどん 里芋の煮っころがし 小豆寒天
	エネルギー 1168kcal 蛋白質 45.6g 脂質 38.9g 食塩 5.5g	エネルギー 1287kcal 蛋白質 47.4g 脂質 40.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1260kcal 蛋白質 46.2g 脂質 27.5g 食塩 6.1g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 56.5g 脂質 48.8g 食塩 4.5g	エネルギー 1094kcal 蛋白質 51.1g 脂質 10.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1228kcal 蛋白質 51.2g 脂質 29.6g 食塩 6.3g	エネルギー 916kcal 蛋白質 43.9g 脂質 12.9g 食塩 7.6g
	26	27	28	29	30		
朝食	味噌おじや 金時豆	玉子粥 ごま昆布	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 梅びしお	栗あんぱん ヨーグルト ミロ	白粥 きやべつの煮びたし(朝) 桜漬け		
昼食	蒸しパン・ショコラロール 鶏肉のトマト煮 じゃがいものスープ煮 コーヒー牛乳	中華丼 焼き餃子 春雨スープ	ご飯 豚の塩麹炒め きやべつの煮浸し 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 白和え 素麺汁	ご飯 鯿の南蛮漬け ほうれん草のごま和え ○ けんちん汁		
夕食	ご飯 鯖の香り煮 高野豆腐の卵とじ 果物	ご飯 白身魚のカレームニエル ブロッコリーのサラダ 果物	ご飯 赤魚の煮つけ 茄子の生姜和え デザートムース	ご飯 焼肉 拌三絲 果物	ご飯 鶏の照焼 白菜煮浸し 果物		
	エネルギー 1346kcal 蛋白質 52.7g 脂質 35.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1090kcal 蛋白質 44.9g 脂質 19g 食塩 6.5g	エネルギー 1027kcal 蛋白質 43g 脂質 14.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 56.2g 脂質 29.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1280kcal 蛋白質 50.1g 脂質 34.2g 食塩 6.1g		