通所献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日 エネルギー 515 Kcal タンパク 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 3.4 g ✿ ✿ 桜花膳 ✿ ✿ 桜ちらし寿司 サワラの柚庵焼き 菜の花とうどの酢味噌和え フルーツ すまし汁	**2日** エネルギー 559 Kcal タンパク 22.5 g 脂質 15.8 g 塩分 2.9 g ご飯 タラのタルタル焼き ひじきの煮付け キャベツのピーナッツ和え フルーツ 味噌汁	**3日** エネルギー 539 Kcal タンパク 21.9 g 脂質 16.4 g 塩分 3.5 g 塩ラーメン 華風卵焼き いんげん中華和え フルーツ	**4日** エネルギー 522 Kcal タンパク 24.6 g 脂質 11.5 g 塩分 2.9 g ご飯 サケの和風味噌焼き 春雨とチンゲン菜の炒め物 梅風味和え フルーツ すまし汁
7日 エネルギー 634 Kcal タンパク 18.1 g 脂質 25.4 g 塩分 2.6 g 中華丼 カニ焼売 中華サラダ フルーツ 中華スープ	**8日** エネルギー 550 Kcal タンパク 23 g 脂質 12.3 g 塩分 2.7 g ご飯 白身魚の柚庵焼き 肉じゃが くるみ和え フルーツ すまし汁	**9日** エネルギー 524 Kcal タンパク 18.2 g 脂質 12.1 g 塩分 3.0 g とろろそば 豚バラと大根の炒め煮 きゅうりのゴマ酢和え フルーツ	**10日** エネルギー 514 Kcal タンパク 20.4 g 脂質 12.3 g 塩分 2.4 g ご飯 メバルの和風ムニエル レンコン山椒炒め 小松菜のお浸し フルーツ すまし汁	**11日** エネルギー 582 Kcal タンパク 18.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.5 g チキンピラフ ジャーマンポテト かぶサラダ フルーツ コンソメスープ
14日 エネルギー 601 Kcal タンパク 23.2 g 脂質 21.4 g 塩分 2.7 g ご飯 サワラ生姜焼き 鶏肉と根菜の煮物 カブの和え物 フルーツ すまし汁	**15日** エネルギー 574 Kcal タンパク 16.5 g 脂質 26.1 g 塩分 3.7 g 焼きそば 焼売 大根サラダ フルーツ 中華スープ	**16日** エネルギー 604 Kcal タンパク 15.2 g 脂質 31.9 g 塩分 2.9 g たまごサンド 野菜ツナサンド ジャムサンド チャウダー フレンチサラダ フルーツ	**17日** エネルギー 662 Kcal タンパク 24.3 g 脂質 26.2 g 塩分 2.2 g ご飯 鶏肉のオーロラソースがけ 豆腐の野菜あんかけ いんげん中華和えのゴマ和え フルーツ すまし汁	**18日** エネルギー 560 Kcal タンパク 17.1 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g ご飯 銀だら照り焼き レンコンの炒め物 塩こうじ和え フルーツ すまし汁
21日 エネルギー 553 Kcal タンパク 19 g 脂質 16.2 g 塩分 1.8 g 肉汁うどん カボチャ煮物 カニカマと胡瓜の酢の物 フルーツ	**22日** エネルギー 534 Kcal タンパク 18.4 g 脂質 13.6 g 塩分 2.2 g ご飯 ちゃんちゃん焼き じゃがバター カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ	**23日** エネルギー 553 Kcal タンパク 22.9 g 脂質 16.2 g 塩分 3.1 g ご飯 サバ照り焼き ブロッコリー炒め もやしくるみ和え フルーツ 味噌汁	**24日** エネルギー 543 Kcal タンパク 22.5 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g 豚丼 根菜の煮物 いんげんサラダ フルーツ すまし汁	**25日** エネルギー 563 Kcal タンパク 15.3 g 脂質 9.4 g 塩分 2.4 g 五目チャーハン ブロッコリーのカニあんかけ ビーフンサラダ フルーツ 中華スープ
28日 エネルギー 548 Kcal タンパク 26.3 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g ★関西地方郷土料理★ かやくめし あすか鍋風煮込み のり風味和え 抹茶デザート 船場汁	**29日** エネルギー 526 Kcal タンパク 18.1 g 脂質 13.4 g 塩分 2.3 g かき揚げそば 大根きんぴら 春菊としめじのお浸し フルーツ	**30日** エネルギー 537 Kcal タンパク 22.3 g 脂質 13.6 g 塩分 2.6 g ご飯 鶏肉の生姜焼き ほうれん草煮浸し ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	暖かい季節となってまいりました　。 アルカディア前の公園の桜もきれいに咲き誇っています。 4月は旧暦で『卯月（うづき）』と呼び、卯の花が咲く月『卯の花月』を略したものや、十二支の四番目が卯であるから『卯月』と呼ぶなど様々な説があります。 4/1に桜花膳、4/28に関西地方郷土料理を予定しております。	

※材料等によりメニューが変更する事がありますのでご了承下さい。