

通所献立表

| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
|  <p>新年度がスタートして、早くも一ヶ月が経ち、若葉がより深い青葉になる季節となりました。今月は5日に端午の節句膳、27日に愛知県郷土料理を予定しています。</p> | | | | | | | | | | | | 1日 ご飯 照り焼きハンバーグ マカロニの洋風煮 ツナと白菜のサラダ フルーツ コンソメスープ エネルギー 592 Kcal タンパク 20.1 g 脂質 15.4 g 塩分 2.9 g | | | 2日 ご飯 白身魚の麻婆ソースがけ なすの炒め物 ほうれん草ナムル フルーツ 中華スープ エネルギー 584 Kcal タンパク 19.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.3 g | | |
| 5日 ♪端午の節句膳♪ たけのこご飯 銀だら照り焼き ふき金平 梅肉和え フルーツ・すまし汁 エネルギー 583 Kcal タンパク 18.7 g 脂質 18.9 g 塩分 2.9 g | | | 6日 ポークカレー ・福神漬け マカロニサラダ バナナヨーグルト コンソメスープ エネルギー 706 Kcal タンパク 18.2 g 脂質 29.7 g 塩分 2.9 g | | | 7日 ゆかりご飯 フライ2種 ピーマン当座煮 ゴマ酢和え フルーツ 赤だし味噌汁 エネルギー 602 Kcal タンパク 16.2 g 脂質 16.3 g 塩分 2.8 g | | | 8日 かきたまうどん 豚肉といんげんの甘辛炒め オニオンサラダ フルーツ エネルギー 539 Kcal タンパク 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 2.6 g | | | 9日 ご飯 豚肉ソテーマトソースがけ キャベツコンソメ煮 きゅうりのマリネ フルーツ コンソメスープ エネルギー 610 Kcal タンパク 18.5 g 脂質 22 g 塩分 1.9 g | | | | | |
| 12日 ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜の煮浸し なすのおかか和え フルーツ すまし汁 エネルギー 523 Kcal タンパク 20 g 脂質 12.9 g 塩分 2.6 g | | | 13日 ご飯 サバみりん焼き カブの味噌がけ キャベツ和風マヨ和え フルーツ けんちん汁 エネルギー 607 Kcal タンパク 22.6 g 脂質 22.5 g 塩分 2.3 g | | | 14日 豚肉生姜焼き丼 切干大根の煮付け オクラ和え物 フルーツ 味噌汁 エネルギー 587 Kcal タンパク 21.6 g 脂質 17.5 g 塩分 2.8 g | | | 15日 炊き込みご飯 アジフライ ピーマンソテー 深山和え フルーツ すまし汁 エネルギー 564 Kcal タンパク 16.4 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g | | | 16日 たぬきそば カブの煮物 人参のたらこ和え フルーツ エネルギー 608 Kcal タンパク 18.1 g 脂質 18.8 g 塩分 3.4 g | | | | | |
| 19日 ちゃんぽん 焼売 カリフラワーサラダ フルーツ エネルギー 614 Kcal タンパク 17.2 g 脂質 28.6 g 塩分 3.2 g | | | 20日 わかめご飯 白身魚の黄身焼 豚肉とゴボウの煮物 大根の梅風味和え フルーツ すまし汁 エネルギー 611 Kcal タンパク 20.6 g 脂質 22.2 g 塩分 2.2 g | | | 21日 ご飯 ハンバーグ ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 エネルギー 564 Kcal タンパク 17.4 g 脂質 16.5 g 塩分 2.9 g | | | 22日 ご飯 タラの南蛮漬け カボチャの煮物 春菊の味噌マヨネーズ和え フルーツ すまし汁 エネルギー 652 Kcal タンパク 21.3 g 脂質 21.7 g 塩分 2.3 g | | | 23日 ビビンバ丼 大根サラダ フルーツ 中華スープ エネルギー 583 Kcal タンパク 15.4 g 脂質 19.4 g 塩分 2.7 g | | | | | |
| 26日 ご飯 赤魚の柚庵焼き 白菜煮浸し 菜の花のわさび風味和え フルーツ 豚汁 エネルギー 569 Kcal タンパク 19.7 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g | | | 27日 ☆愛知県郷土料理☆ ご飯 味噌カツ ふきのおかか煮 冬瓜のごま酢和え フルーツ・すまし汁 エネルギー 553 Kcal タンパク 14.2 g 脂質 12.3 g 塩分 2.4 g | | | 28日 ラーメン 中華風卵焼き いんげん中華和え フルーツ エネルギー 561 Kcal タンパク 22.8 g 脂質 15 g 塩分 3.2 g | | | 29日 ご飯 鶏肉のタルタル焼き ひじき煮付け キャベツピーナッツ和え フルーツ すまし汁 エネルギー 604 Kcal タンパク 24.3 g 脂質 17.9 g 塩分 2.6 g | | | 30日 ご飯 メバル和風味噌焼き 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 エネルギー 554 Kcal タンパク 21.4 g 脂質 11.6 g 塩分 3.1 g | | | | | |

※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。