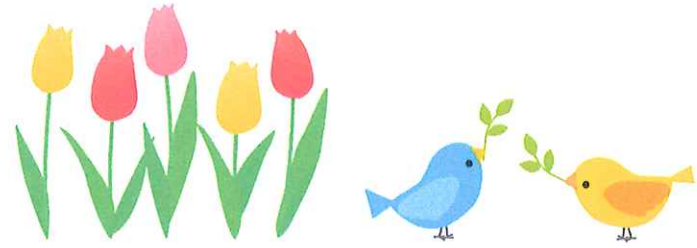


4 月 献 立

	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5
献立		春のお楽しみ御膳				
献立		梅ごはん 天ぷら・彩団子の煮物 菜花のからし和え カステラ・ほうじ茶	ブリの照り煮 筍とエビの煮物 小松菜の胡麻酢和え 紅茶ムース・緑茶	肉団子の野菜あんかけ きんぴられんこん 大根のなます ミルクまんじゅう・玄米茶	メバルの煮付け 茶碗蒸し オクラマヨサラダ しっとりどら焼き(こしあん)・ほうじ茶	豚肉ときのこのガーリック炒め ごぼうの胡麻煮 もやしの和え物 バームクーヘン・ほうじ茶
おやつ						
エネルギー		690	523	643	554	619
たんぱく質		26.7	23.5	18.9	25.4	18.9
日にち	7	8	9	10	11	12
献立	春野菜のあんかけきしめん 牛肉コロッケ 白和え	おろしポン酢ハンバーグ れんこんの白煮 青梗菜の胡麻和え	茄子と大豆ミートのカレー 白身魚(タラ)フライ チキンサラダ	鶏肉のマーマレード焼き ひじきと大豆の煮物 カニサラダ	かやくごはん ホキの生姜焼き ほうれん草のおかか和え	赤魚のみりん焼き さつま芋のレモン煮 オクラの和え物
おやつ	トト焼き(チョコ)・緑茶	水ようかん(抹茶)・玄米茶	デミケーキ・紅茶	おにぎりせんべい・緑茶	豆乳ブラマンジェ・玄米茶	カスタードケーキ・紅茶
エネルギー	543	621	667	547	509	511
たんぱく質	17.7	21.2	30.2	21.9	24.7	21.8
日にち	14	15	16	17	18	19
献立	豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 ピーマンのマヨ和え	アジの香味焼き 小松菜のけんちゃん もやしの華風和え	山菜おろしそば ブロッコリーの炒め物 甘酢生姜ときゅうりの和え物	助六寿司 筑前煮 青梗菜の胡麻和え	トンカツ れんこんいとこ煮 きゅうりの浅漬け	サバのニンニク醤油焼き 大根と花麴の煮物 もやしとわかめの和え物
おやつ	オレンジゼリー・ほうじ茶	カットケーキ・紅茶	しっとり饅頭(小麦)・緑茶	青梅ゼリー・ほうじ茶	人形焼き・玄米茶	まがりせんべい・緑茶
エネルギー	553	517	508	564	598	568
たんぱく質	21.9	22.5	18.9	18.6	18.3	20.6
日にち	21	22	23	24	25	26
献立	キーマカレー カニクリームコロッケ ミモザサラダ	鶏キムチ カリフラワーのソテー きゅうりのピーナッツ和え	カレイのマヨ焼き ジャーマンポテト 筍とわかめのごま和え	豚肉と春キャベツの中華あんかけ いんげんの味噌炒め カリフラワーの甘酢漬け	さわらのチリソースかけ かぼちゃの煮物 もやしとささみの和え物	親子丼or牛丼 北海フライ オクラのわさび和え
おやつ	薄皮まんじゅう・緑茶	ブルーベリーゼリー・ほうじ茶	酒まんじゅう・玄米茶	ドームケーキ(こしあん)・ほうじ茶	和のパンケーキ(黒蜜きなこ)・緑茶	しっとり饅頭(吹雪)・玄米茶
エネルギー	566	532	524	634	567	631
たんぱく質	18.9	21.5	22.3	18.8	26.7	19.7
日にち	28	29	30			
献立	タラのピザ風焼き ブロッコリーのコンソメ炒め もやしサラダ	カレーうどん 野菜コロッケ カニとキャベツのサラダ	鶏のクリームスープ煮 カリフラワーのソテー ほうれん草の胡麻和え			
おやつ	抹茶ワッフル・ほうじ茶	牛乳ドーナツ・玄米茶	レモンケーキ・紅茶			
エネルギー	512	567	521			
たんぱく質	22.8	23.6	23.5			