



4月献立表



おやつレクは桜餅を作る予定です。
みなさんぜひ参加してください♪♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日
		ご飯 鶏肉のクリームソースがけ 小松菜のバター醤油炒め フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ	筍ご飯 筑前煮 菜の花の酢味噌和え ちくわの磯辺揚げ 清まし汁	ご飯 さばの煮付け 胡瓜とわかめの甘酢和え 里芋田楽 清まし汁	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 三色ナムル パナナムース 中華スープ
		I kcal: 566, P kcal: 21.2g, Fat: 17.2g, Salt: 2.8g	I kcal: 615, P kcal: 24.1g, Fat: 16.7g, Salt: 4.5g	I kcal: 561, P kcal: 18.3g, Fat: 16.9g, Salt: 2.8g	I kcal: 507, P kcal: 20.7g, Fat: 9.6g, Salt: 2.8g
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース マカロニサラダ 小松菜のソテー オニオンスープ	ご飯 サワラの照り焼き 大根と小海老の酢の物 じゃがいも蟹あんかけ 清まし汁	ご飯 メンチカツ レンコンの磯和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	シーフードカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー 福神漬	【レク:桜餅】 塩ラーメン ゆず菜飯おにぎり 蒸しシュウマイ オレンジゼリー	ご飯 タラの和風おろしソース オクラの和え物 かぶの含め煮 味噌汁
I kcal: 628, P kcal: 22.7g, Fat: 25.3g, Salt: 3.7g	I kcal: 510, P kcal: 22.0g, Fat: 8.7g, Salt: 3.2g	I kcal: 778, P kcal: 17.6g, Fat: 27.1g, Salt: 3.5g	I kcal: 557, P kcal: 14.6g, Fat: 14.6g, Salt: 3.5g	I kcal: 557, P kcal: 16.7g, Fat: 10.5g, Salt: 4.4g	I kcal: 422, P kcal: 18.9g, Fat: 5.7g, Salt: 3.2g
13日	14日	15日	16日	17日	18日
焼肉丼 チョレギサラダ風 杏仁豆腐 清まし汁	【レク:桜餅】 肉うどん ゆかりおにぎり オクラのドレッシング和え いちごムース	ご飯 八宝菜 もやしの中華サラダ 餃子 中華スープ	【セレクト献立】 ご飯 揚げ鶏 夕餅/白身魚の唐揚げ 胡瓜のめた和え さつま芋の甘辛煮 清まし汁	ご飯 カレイの青のり風味焼き マカロニサラダ もやし炒め かき玉汁	ご飯 鶏肉と揚げ豆腐の和風あん 玉ねぎとツナのサラダ 冬瓜の煮物 味噌汁
I kcal: 497, P kcal: 20.5g, Fat: 11.4g, Salt: 3.1g	I kcal: 497, P kcal: 18.7g, Fat: 5.2g, Salt: 89.4g	I kcal: 522, P kcal: 21.8g, Fat: 10.9g, Salt: 5.8g	I kcal: 634, P kcal: 22.4g, Fat: 19.2g, Salt: 3.1g	I kcal: 509, P kcal: 22.6g, Fat: 12.1g, Salt: 2.9g	I kcal: 636, P kcal: 24.6g, Fat: 21.2g, Salt: 3.3g
20日	21日	22日	23日	24日	25日
カレーライス キャベツのサラダ プリン 福神漬	ご飯 アジの南蛮漬け オクラのおかか和え さつま揚げと切昆布の煮物 味噌汁	運動会: クリームパン オムライス エビフライ&ポテト ピーチゼリー コンソメスープ	散らし寿司 冬瓜の蟹あんかけ えんどうのサラダ 赤だし	ご飯 めばるの味噌煮 カブのゆかり和え ピーマンの炒め煮 清まし汁	にゅうめん ごま菜めしおにぎり 大根のサラダ 抹茶ゼリー
I kcal: 602, P kcal: 17.7g, Fat: 16.1g, Salt: 3.4g	I kcal: 565, P kcal: 23.9g, Fat: 13.7g, Salt: 3.2g	I kcal: 663, P kcal: 15.9g, Fat: 21.7g, Salt: 4.3g	I kcal: 429, P kcal: 13.2g, Fat: 3.1g, Salt: 4.3g	I kcal: 453, P kcal: 20.9g, Fat: 4.6g, Salt: 3.5g	I kcal: 439, P kcal: 11.0g, Fat: 2.8g, Salt: 3.2g
27日	28日	29日	30日	4月22日(水)運動会 毎年秋に運動会を実施していましたが、今年は春の運動会です！ 玉入れやパン食い競争などいろいろな競技を予定しております♪ みなさんの参加をお待ちしています◎	
コーンバターピラフ いんげんのツナサラダ ミートコロッセ コンソメスープ	ご飯 豚肉の中華蒸し きのこあん 菜の花のピーナツ和え 南瓜の煮物 味噌汁	ご飯 鶏肉の竜田焼き 大根の浅漬け ごぼうの甘辛炒め煮 かき玉汁	【誕生日会: ケーキ】 赤飯 たら更紗蒸し 里芋の和風サラダ ほうろく菜とベーコンのソテー 赤だし		
I kcal: 549, P kcal: 12.2g, Fat: 17.0g, Salt: 3.8g	I kcal: 511, P kcal: 24.5g, Fat: 9.7g, Salt: 3.3g	I kcal: 566, P kcal: 22.8g, Fat: 17.1g, Salt: 2.7g	I kcal: 443, P kcal: 22.0g, Fat: 5.6g, Salt: 3.1g		

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。