

令和6年4月 献立表

※ 献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください デイサービス

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
たけのご飯 鶏肉のレモン醤油焼き ひじき煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 白身魚のカレー焼き マカロニサラダ お吸い物 ヤクルト	ごはん 肉野菜炒め 高野豆腐の煮物 お味噌汁 ヤクルト	行楽弁当	ごはん ポークちやっぷ 白菜の煮浸し かきたま汁 ヤクルト	ごはん 鮭の照り焼き 大根のうすくず煮 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 521 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 477 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 570 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 521 kcal 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 519 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 470 kcal 食塩相当量 2.6 g
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
ごはん 鯖の生姜煮 焼きビーフン お味噌汁 ヤクルト	山口料理	お散歩 弁当	ごはん 白身魚の黄金焼き 里芋のそぼろ煮 お吸い物 ヤクルト	ごはん 鰯の塩焼き 厚揚げの五目煮 お味噌汁 ヤクルト	チキンカレー 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト ヤクルト
エネルギー 531 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 510 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 549 kcal 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 505 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 501 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 595 kcal 食塩相当量 4.3 g
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ ヤクルト	ごはん 赤魚の西京焼き ごぼうの甘辛炒め お吸い物 ヤクルト	ごはん 豚の生姜焼き がんもの煮物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜サラダ お味噌汁 ヤクルト	親子丼 小松菜のツナ和え お吸い物 果物 ヤクルト	ごはん 肉じゃが 卵焼き お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 592 kcal 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 475 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 599 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 509 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 568 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 533 kcal 食塩相当量 2.9 g
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
ごはん 魚のムニエル スパゲティサラダ 野菜スープ ヤクルト	ごはん つくねの照り焼き 茄子の田楽 お吸い物 ヤクルト	ごはん カレーの煮つけ 野菜コロッケ お味噌汁 ヤクルト	肉うどん おにぎり 白和え 果物 ヤクルト	ごはん 鮭のタルタル焼き 炒り豆腐 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 豚肉のごまだれ焼き たけのこの煮物 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 548 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 621 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 493 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 491 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 522 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 572 kcal 食塩相当量 3.0 g
29 月	30 火	<p>【4月に美味しい旬の野菜】</p> <p>4月に美味しい旬の時期にあたる野菜です。サクラの咲くこの月になると露地物のアスパラガスが出回り始めます。絹さややウスイエンドウなども旬です。春を彩る野菜や山菜が沢山出てきます。</p> <p>根物では新タマネギや新ジャガイモが収穫され旬を迎えます。一方、筍も各地で採れるようになり、ワラビやゼンマイ、コゴミなども出始めます。</p>			
ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 大根のそぼろ煮 お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖の味噌煮 人参しりしり お吸い物 ヤクルト				
エネルギー 499 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 609 kcal 食塩相当量 2.9 g				