

さくらの家4月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯 がんも煮 春菊のごま和え 豆苗の味噌汁 ヤクルト	ご飯 青梗菜とハムの炒め物 蕪の海老あんかけ 舞茸の赤だし プレーンヨーグルト	ご飯 高野豆腐と野菜の含め煮 焼きたらこ わかめと玉ねぎの味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 オクラのみぞれ和え しめじの味噌汁 ヤクルト	レーズンバターロール ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ レタスのコンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食			カレーうどん 冷奴 新たまねぎのおかか和え	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き さつまいもサラダ 卵豆腐 吉野汁	ご飯 豚の角煮 はんぺんのお好み焼き もやしのわさび和え ターサイのスープ	ご飯 牛肉の野菜巻き ふきの青煮 山芋サラダ 茗荷の清汁	～参加型・お花見弁当～ 桜ご飯 鶏肉の唐揚げ 鯛の塩焼き 厚焼玉子 春野菜の炊き合わせ ポテトサラダ 桜生麩の清まし汁 甘味（花の風）
夕食			ご飯 スズキの煮つけ インゲンの磯風味 里芋のずんだ和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 赤魚の粕漬け焼き めかぶ酢 茄子の冷菜 あさりの味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 卵の花炒り マカロニあべかわ 清汁（ユニット）	ご飯 サバの味噌煮 切干大根煮 トマトとセリのフリットサラダ めかぶの清汁	ご飯 白菜と豚肉の重ね蒸し ピーマンの塩昆布和え 金時豆煮 清汁（ユニット）
			エネルギー 1398kcal 蛋白質 43.8g 脂質 27g 食塩 11.9g	エネルギー 1215kcal 蛋白質 51.7g 脂質 30.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1204kcal 蛋白質 47.4g 脂質 34.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 40g 脂質 37.7g 食塩 10g	エネルギー 1727kcal 蛋白質 63.5g 脂質 65.1g 食塩 10.4g
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 サワラの幽庵焼き ほうれん草ピーナッツ和え キャベツの味噌汁	ご飯 ニシンの塩焼き さつま揚げの旨煮 アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 目玉焼き 小松菜のくるみ和え えのきの味噌汁 ヤクルト	ご飯 五目煮豆 なめこおろし 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 メルルーサのポン酢かけ いんげんの油炒め 厚揚げの味噌汁	ご飯 温泉卵 金平ゴボウ 椎茸の味噌汁 ヤクルト	トースト ベーコンのソテー ツナサラダ コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	親子丼 蕪と甘夏サラダ ふろふき大根 にらのスープ	昔ながらの塩ラーメン 中華冷奴 焼き餃子	ご飯 シーフードシチュー アボカドと竹輪のサラダ 手羽先のグリル焼き	ご飯 豚キムチ たらもサラダ ブロッコリーのナムル 大根の清汁	ご飯 和風ハンバーグ 海藻サラダ さつまいもとりんごの煮物 花麩の清汁	ご飯 チンジャオロースー 春雨とかにの酢の物 フルーツマカロニサラダ 中華スープ	渡り蟹のクリームパスタ チキンナゲット グリーンサラダ オニオンスープ
夕食	ご飯 いわしの蒲焼 なべしぎ 長芋のしその実和え なめこの清汁	ご飯 カジキの和風ムニエル キャベツの茗荷合え 南瓜のミルク煮 根菜の清汁	ご飯 鰯の梅煮 青梗菜としらす和え ひじきサラダ 清汁（ユニット）	ご飯 タラのもろみ焼き 白菜のお浸し 野菜の煮物 舞茸の赤だし	ご飯 鶏肉のチーズホイル焼き 肉じゃが 胡瓜とらっきょうの酢の物 味噌汁（ユニット）	ご飯 鰯の塩焼き 治部煮 小松菜ごま和え しじみ赤だし	ご飯 鮭の照り焼き 真砂和え 胡瓜の酢の物 清汁（ユニット）
	エネルギー 1204kcal 蛋白質 52g 脂質 28.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 71g 脂質 41.1g 食塩 25.1g	エネルギー 1831kcal 蛋白質 77g 脂質 66g 食塩 12.1g	エネルギー 1195kcal 蛋白質 41.2g 脂質 33.9g 食塩 9.7g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 71.8g 脂質 34.8g 食塩 9.3g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 56.6g 脂質 52.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 58.6g 脂質 49.1g 食塩 6.3g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 カレイの煮付け めかぶとオクラのおひたし 茄子の味噌汁	ご飯 ミートボールのコンソメ煮 菜の花辛子和え わかめと玉ねぎの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 太刀魚のバター焼き 豆たっぷりサラダ 豆腐の味噌汁 ヤクルト	ご飯 ボラの味噌焼き 大根サラダ 長芋の清汁 プレーンヨーグルト	ご飯 さばの生姜煮 ブロッコリーのサラダ 青梗菜の味噌汁	ご飯 焼きたらこ 野菜のごま和え アオサの味噌汁 ヤクルト	バターロール トマトのふわふわ卵とじ 春雨サラダ コーンポタージュ プレーンヨーグルト