

さくらの里4月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		ご飯 紅鮭の塩焼き カリフラワーサラダ キャベツのゆかり和え 吉野汁	ご飯 高野豆腐の肉詰め煮 マカロニサラダ ふきの土佐煮 麩とワカメの味噌汁	～お刺身の舟盛り～ ご飯 胡瓜とみかんの酢の物 金時豆煮 花麩の清汁	～清明のお献立～ あさりご飯 鶏肉の照り焼き トマトと大葉の二杯酢 春雨サラダ 玉葱の味噌汁	～花御膳（桜）～ 桜すし サーモンの刺身 明日葉の天ぷら ふきの青煮 ハマグリの潮汁 甘味	ご飯 あじの塩焼き スパゲッティサラダ 菜種和え(塩コショウ味) さつま汁
		エネルギー 417kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10g 食塩 1g	エネルギー 412kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.3g 食塩 3.8g	エネルギー 392kcal 蛋白質 20.9g 脂質 1.2g 食塩 3.3g	エネルギー 638kcal 蛋白質 28g 脂質 23.8g 食塩 4g	エネルギー 491kcal 蛋白質 27g 脂質 2.8g 食塩 7.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 28.9g 脂質 17.2g 食塩 2.8g
	7	8	9	10	11	12	13
昼食		ご飯 焼売 里芋マッシュ 胡瓜とワカメの酢の物 卵スープ	ご飯 鰻の生姜煮 トマトと甘夏みかんのサラダ さつま芋の黄金煮 豚汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきの梅サラダ ブロッコリーのかあんかけ かぶと油揚げの味噌汁	ご飯 かじき鮭の甘露煮 もやしと青菜のナムル キャベツのフレッシュサラダ けんちん汁	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの 胡瓜と茗荷の酢の物 春雨サラダ 大根の味噌汁	～熊本震災応援フェア～ 南関揚げ丼 阿蘇の高菜と豚肉ごま炒め 豆酪（豆腐の味噌漬け） 太平燕（春雨スープ）
		エネルギー 454kcal 蛋白質 15g 脂質 12.3g 食塩 5.2g	エネルギー 614kcal 蛋白質 30.4g 脂質 14.1g 食塩 3.9g	エネルギー 630kcal 蛋白質 19.9g 脂質 32.4g 食塩 3.1g	エネルギー 444kcal 蛋白質 22.4g 脂質 6.7g 食塩 2.9g	エネルギー 673kcal 蛋白質 18.8g 脂質 40.3g 食塩 2.9g	エネルギー 431kcal 蛋白質 13.5g 脂質 16.7g 食塩 1g
	14	15	16	17	18	19	20
昼食		～春のピクニックランチ～ お稲荷さん 鶏肉の唐揚げ 春野菜の炊き合わせ 厚焼き卵 南瓜の甘煮 花麩の清汁 甘味 いちご	～春のピクニックランチ～ 太巻き エビフライ 春野菜の炊き合わせ 厚焼き卵 南瓜の甘煮 花麩の清汁 甘味 いちご	～焼き魚バイキング～ 粕漬け・照り焼き・味噌焼き 塩焼き・塩麴焼き ご飯 おろし酢和え 金時豆煮 しめじの清汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 胡瓜とワカメの酢の物 うぐいす煮豆 オニオンスープ	～穀雨のお献立～ ご飯 スズキのオイル焼き ラディッシュサラダ 南瓜いとこ煮 キャベツの味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き キャベツのごま酢あえ じゃがいものミルク煮 ニラともやしのスープ
		エネルギー 862kcal 蛋白質 39.5g 脂質 18.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1199kcal 蛋白質 41.6g 脂質 44g 食塩 6.2g	エネルギー 507kcal 蛋白質 34.6g 脂質 7.4g 食塩 1.8g	エネルギー 483kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.2g 食塩 3.2g	エネルギー 674kcal 蛋白質 18.1g 脂質 25.5g 食塩 2.2g	エネルギー 567kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.7g 食塩 2.9g
	21	22	23	24	25	26	27
昼食		ご飯 サバの味噌煮 里芋のずんだ和え 蕪の甘酢生姜和え 沢煮椀	ご飯 カレイの西京味噌焼き かぼちゃのサラダ 炒り豆腐 なめこの清汁	ご飯 鶏つくねの鍋照り かぶと甘夏の酢の物 ほうれん草くるみ和え ワカメスープ	～参加型・お楽しみうどん～ お揚げ・天かす・わかめ 卵・かまぼこ・大根おろし じゃがいものミルク煮 はんぺんのお好み焼き 野沢菜漬け	～変わり丼～ 麻婆豆腐丼 もやしのナムル 大根のぬか漬け コーンの中華スープ	～筍御膳～ たけのこご飯 赤魚の若竹煮 あさりとアスパラの酢味噌和え 白花福煮豆 若竹汁
		エネルギー 607kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.4g 食塩 2.9g	エネルギー 491kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.5g 食塩 2.4g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	エネルギー 530kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.9g 食塩 6.9g	エネルギー 403kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.4g 食塩 2.6g	エネルギー 501kcal 蛋白質 24.9g 脂質 3.6g 食塩 6.5g
	28	29	30				
昼食		～昭和の日・祝日御膳～ お赤飯 刺身盛り合わせ ひじきの煮物 トマトとしらすの二杯酢 清汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 ミモザサラダ さつま芋のレモン煮 清汁				
		エネルギー 438kcal 蛋白質 24.6g	エネルギー 643kcal 蛋白質 26.5g				