

さくらの家4月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 がんも煮 春菊のごま和え 豆苗の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き 蕪の海老あんかけ 豆腐の赤だし ヤクルト	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 プレーンヨーグルト	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	ご飯 サワラの幽庵焼き もやしのピーナッツ和え キャベツの味噌汁 ヤクルト	トースト 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 卵豆腐 新たまねぎの梅和え	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き さつまいもサラダ 金平ゴボウ 吉野汁	ご飯 豚の角煮 はんぺんのお好み焼き ほうれん草わさびマヨ和え ターサイのスープ	ご飯 牛肉の野菜巻き ふきの青煮 山芋の磯和え 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）	親子丼 トマトと甘夏みかんのサラダ ふるふき大根 しじみの清汁
夕食		ご飯 スズキの煮つけ インゲンのおかか和え 里芋のずんだ和え あさりの味噌汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼き めかぶ酢 茄子の冷菜 味噌汁（ユニット）	ご飯 ホッケの塩焼き 肉じゃが マカロニあべかわ なめこの清汁	ご飯 サバの味噌煮 切干大根煮 トマトとセリのフルサラダ 清汁（ユニット）	ご飯 白菜と豚肉の重ね蒸し ごぼうサラダ ピーマンの塩昆布和え メカブの味噌汁	ご飯 いわしのハンバーグ なべしぎ 蕪のしその実和え 清汁（ユニット）
		エネルギー 1328kcal 蛋白質 47.6g 脂質 29.6g 食塩 13.3g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 59.3g 脂質 29.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 59.2g 脂質 39.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 38.9g 脂質 37.6g 食塩 10g	エネルギー 1799kcal 蛋白質 69.6g 脂質 58.2g 食塩 9.4g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 52.9g 脂質 53.1g 食塩 10.2g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 ニシンの塩焼き さつま揚げの旨煮 アオサの味噌汁	ご飯 目玉焼き いんげんの油炒め えのきの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 五目煮豆 なめこおろし 茄子の味噌汁 ヤクルト	ご飯 メルルーサのポン酢かけ 小松菜のくるみ和え 厚揚げの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 温泉卵 ひじき煮 椎茸の味噌汁 ヤクルト	ご飯 カレイの煮付け めかぶとオクラのおひたし 玉葱の味噌汁	バターロール ベーコンソテー ツナサラダ コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	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 アオサの清汁	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 あさりの中華スープ	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	ご飯 アジフライ 野菜のカレー炒め 南瓜いとこ煮 蒲鉾の清汁
夕食	ご飯 かじき鮓の甘露煮 キャベツの茗荷合え 野菜の煮物 オクラの清汁	ご飯 鰯の梅煮 青梗菜としらす和え ひじきサラダ 舞茸の赤だし	ご飯 タラのもろみ焼き 白菜のお浸し 南瓜のミルク煮 清汁（ユニット）	ご飯 鶏肉のホイル焼き 卵の花炒り 胡瓜とらっきょうの酢の物 若竹汁	ご飯 あじの塩焼き 冷部煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 根野菜煮物 胡瓜の浅漬け しじみ赤だし	ご飯 鮭のムニエル 小松菜お浸し 蕪の梅風味 清汁（ユニット）
	エネルギー 1405kcal 蛋白質 64.8g 脂質 27.5g 食塩 24.5g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 75.5g 脂質 58.7g 食塩 12.4g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 39.1g 脂質 38g 食塩 8.3g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 58.4g 脂質 37.7g 食塩 10.5g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 59.9g 脂質 58.1g 食塩 9.2g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 69.9g 脂質 46.3g 食塩 8.9g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 57.9g 脂質 54.2g 食塩 6.7g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 ミートボールのトマト煮 菜の花辛子和え つみれの味噌汁	ご飯 太刀魚のバター焼き 豆たつぷりサラダ アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 かじき鮓の味噌焼き 大根サラダ 長芋の清汁 ヤクルト	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 プレーンヨーグルト	ご飯 焼きたらこ 野菜のごま和え アオサの味噌汁	ご飯 えびつみれ煮 ほうれん草のバターコーン 茄子の味噌汁 ヤクルト	トースト 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
	～熊本震災応援フェア～ 南関揚げ丼	鮭イクラ丼 茄子のずんだ和え	ご飯 麻婆豆腐	オムライス 温野菜のバーニャカウダ	焼きそば 焼売	～穀雨のお献立～ 16穀ご飯	～春御膳～ ご飯