

令和7年4月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
11日 (金)	454Kcal ご飯 みそ汁 がんとどき煮 フレーク和え ふりかけ	646Kcal ほうとう風うどん たまご焼き しその実和え 果物 牛乳	673Kcal ご飯 豚肉のおろししょうゆ さつま芋いとこ煮 ほうれんそうのしらす和え みそ汁
12日 (土)	492Kcal ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 味付けのり	654Kcal ご飯 鶏肉のみそ照り焼き きんぴらごぼう なすの辛子酢和え プリン、すまし汁	602Kcal ご飯 煮魚(カレイ) 卵とうふ 南瓜サラダ みそ汁
13日 (日)	416Kcal 雑炊 五目豆 漬物 ミニパン	740Kcal ハヤシライス 豆腐のサラダ らっきょう ゼリー ドリンクヨーグルト	641Kcal ご飯 白身魚の若草あげ 卵の炒め物 酢味噌かけ みそ汁
14日 (月)	428Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 おろし和え のり佃煮	759Kcal ホットドック 野菜のスープ煮 春雨サラダ 果物 牛乳	576Kcal ご飯 親子煮 ひじき煮 青菜のなめこ和え みそ汁
15日 (火)	435Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮ひたし 梅干	691Kcal ご飯 フリ照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 わさび和え 果物、みそ汁	714Kcal <誕生会> ご飯 さしみ 漬物 天ぷら ブロッコリーたらこマヨかけ 野菜わん
16日 (水)	438Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花シラス和え 梅干	658Kcal みそラーメン 焼きぎょうざ おくらのおかか和え コーヒゼリー 牛乳	746Kcal ご飯 コロケ盛り合わせ ぜんまいの炒り煮 大根のサラダ みそ汁
17日 (木)	474Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 野菜炒め 味付けのり	725Kcal ご飯 鶏肉となすの炒め煮 厚揚げ煮 辛子和え フルーツヨーグルト和え みそ汁	587Kcal ご飯 魚の更紗蒸し 大根と竹輪煮 さつまいものサラダ みそ汁
18日 (金)	419Kcal ご飯 みそ汁 はんぺん煮 ごま和え のり佃煮	809Kcal 月見そば れんこんのきんぴら風 即席漬け 果物 牛乳	559Kcal ご飯 鶏団子の甘酢あんかけ 蒟の炒り煮 青菜の山かけ みそ汁
19日 (土)	445Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ 煮ひたし ふりかけ	606Kcal 五目ごはん 蒸魚のあんかけ 切干煮 酢のもの 果物、みそ汁	715Kcal ご飯 鶏の唐揚げ 冷奴 ポテトサラダ みそ汁
20日 (日)	447Kcal 雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン	695Kcal ドライカレー 卵サラダ 福神漬け 果物ゼリー ドリンクヨーグルト	655Kcal ご飯 魚のおろし煮 煮豆 マカロニサラダ みそ汁

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。