

# 4月のお献立

友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		赤飯 豆腐の味噌汁 マスの利休焼き じゃがいものそぼろ煮 ブルーチェりんご	お花見御膳 桜ちらし・茶碗蒸し 五目揚げ豆腐煮 菜花の辛子和え 杏仁豆腐	ごはん コーンポタージュ デミグラスハンバーグ えんどうのソテー ヨーグルト キウイソース	きつねうどん 菜めし なすの揚げ煮 バナナ	ごはん さといもの味噌汁 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきの煮物 ヨーグルト ストロベリーソース
間食		ミルクケーキ カフェオレ	コアいちご カルシウムウエハース	もみじまんじゅう 緑茶	ドーナツ アップルジュース	ホットケーキ コーラ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん 菜花の味噌汁 さわらのつけ焼き ちくわの炒め煮 ブルーチェ メロン	ごはん 韓国風スープ 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ バナナ	ごはん 豆腐の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツの辛子和え ヨーグルト ブルーベリーソース	五目きしめん わかめごはん れんこんの炒め煮 杏仁豆腐	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉の梅照り焼き/さわらの煮付け もやしの和風和え いちごゼリー	ごはん 麩の味噌汁 あじの山椒焼き さといもの煮付け ヨーグルト オレンジソース
間食	青りんごゼリー	抹茶まんじゅう 緑茶	チョコパウンドケーキ はちみつレモン	黒糖蒸しケーキ カフェオレ	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	コーヒーロールケーキ ミルクティー
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ハヤシライス ミートオムレット トマトサラダ ももゼリー	ごはん かきたま汁 さわらの南部焼き かぼちゃのいところ煮 ヨーグルト ブルーベリーソース	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 ブルーチェりんご	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の幽庵焼き/赤魚の煮付け いんげんの炒め煮 ヨーグルト ストロベリーソース	ごはん すまし汁 さばのおろし煮 小松菜のわさび和え 杏仁豆腐	豚丼 絹さやの味噌汁 きゅうりの酢の物 ヨーグルト キウイソース
間食	田舎まんじゅう ほうじ茶	紅茶のパウムクーヘン アップルジュース	プリン	クリームコンフェ ぶどうサイダー	ドームケーキ こしあん レモンティー	チョコパン カフェオレ
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	たぬきそば ゆかりごはん えんどうの山椒炒め ブルーチェ パイン	ごはん とろろ昆布汁 鶏肉のこはく煮/さばのつけ焼き マカロニサラダ オレンジゼリー	ごはん えのきの味噌汁 赤魚の煮付け さつまいもと昆布の煮付け バナナ	炒飯 中華スープ レタスとエビのサラダ メロンゼリー	ごはん 麩の味噌汁 豚肉の生姜焼き 白菜のごま和え マンゴープリン	ごはん すまし汁 さわらの照り焼き きんぴらごぼう ブルーチェ いちご
間食	いちご蒸しケーキ アップルジュース	やわらかおかき のりしお 緑茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース	ロールケーキ サイダー	豆乳焼きドーナツ はちみつレモン
	28日	29日	30日			
昼食	松花堂弁当 ごはん・具だくさん汁 さばの塩焼き・エビフライ チンゲン菜とさつま揚げの煮付け ヨーグルト オレンジソース	彩りうどん かおりごはん なすの香味炒め 杏仁豆腐	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のカレー焼き いんげんのおかか和え いちごゼリー			今月の献立(平均) エネルギー：697kcal たんぱく質：21.5g 脂質：20.3g 炭水化物：103.8g 食塩相当量：3.5g
間食	しっとりミニケーキ コーラ	ぶどうゼリー	ドームケーキ カスタード ミルクティー			