

4月のお献立



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 |
| 昼食 | | | 赤飯 えのきの味噌汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう バナナ | 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 いちごゼリー | ごはん コンソメスープ さけのムニエル アスパラのドレッシング和え マンゴーゼリー | ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根の青じそ和え フルーチェ ぶどう |
| 間食 | | | プリン カルシウムウエハース | 田舎まんじゅう ほうじ茶 | しっとりミニケーキ レモンティー | 今川焼き 緑茶 |
| | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 昼食 | たぬきそば わかめごはん 根菜つみれの煮付け ヨーグルト キウイソース | 玉子丼 えのきの味噌汁 れんこんの炒め煮 ピーチゼリー | ごはん すまし汁 あじの南蛮漬け/鶏肉のみぞれ煮 さといものゆず味噌かけ フルーチェ いちご | ごはん チンゲン菜の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き なすのお浸し 杏仁豆腐 | ごはん 白菜の味噌汁 豚肉の香味炒め キャベツのナムル バナナ | ごはん 麩の味噌汁 さばの照り煮 さつまいもと昆布の煮付け マンゴーゼリー |
| 間食 | チーズ蒸しケーキ カフェオレ | 黒糖まんじゅう ほうじ茶 | パウムクーヘン アップルジュース | コアイチゴ カルシウムウエハース | コーヒークリームワッフル ミルクティー | ロールケーキ はちみつレモン |
| | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 昼食 | 松花堂弁当 ごはん・かき玉汁 さわらの西京焼き・牛肉コロッケ ブロッコリーのおかか和え 杏仁豆腐 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮付け バナナ | ごはん 小松菜の味噌汁 おろしとんかつ もやしの和風和え マンゴーゼリー | ハヤシライス ミートオムレツ カリフラワーサラダ フルーチェ りんご | 五目うどん ゆかりごはん なすのそぼろ煮 ぶどうゼリー | ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のカレー焼き じゃがいもの煮物 ヨーグルト オレンジソース |
| 間食 | 抹茶まんじゅう ほうじ茶 | チョコパウンドケーキ コーラ | ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース | やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶 | 紫芋まんじゅう ほうじ茶 | きな粉ミニパンケーキ ミルクティー |
| | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 昼食 | 炒飯 わかめスープ 焼売の中華あんかけ マンゴーゼリー | ごはん さつまいもの味噌汁 赤魚の和風あんかけ/豚肉の玉子とじ いんげん炒め 青りんごゼリー | かき玉きしめん 梅菜めし えんどうの山椒炒め 杏仁豆腐 | ごはん 中華スープ 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 菜花としらすのごま和え ヨーグルト フルーベリーソース | ごはん すまし汁 さばの味噌煮 切干大根の煮物 フルーチェ オレンジ | ごはん 豆腐の味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め ブロッコリーサラダ バナナ |
| 間食 | 紅茶のパウムクーヘン グレープジュース | ココアムース カルシウムウエハース | もみじまんじゅう ほうじ茶 | あずきクリームワッフル レモンティー | いちご蒸しケーキ サイダー | 豆乳焼きドーナツ カフェオレ |
| | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | |
| 昼食 | ごはん けんちん汁 鶏肉のこはく煮 さといもの煮付け マスカットゼリー | 味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ 杏仁豆腐 | ごはん 麩の味噌汁 さわらのつけ焼き さつまいもの炒り煮 フルーチェ ピーチ | ごはん ポタージュスープ デミグラスハンバーグ/白身魚のパター焼き アスパラソテー マンゴーゼリー | | 今月の献立(平均) エネルギー：703kcal たんぱく質：23.3g 脂質：21.4g 炭水化物：101.3g 食塩相当量：3.4g |
| 間食 | クリームコンフェ ミルクティー | ドーナツ アップルジュース | やわらかおかき のりしお 緑茶 | 豆乳プリン カルシウムウエハース | | |