

2024年4月度 献立表

(寮生 - 夕食)

榎常翔ウェルフェア

エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂質 (g)		炭水化物 (g)		食物繊維 (g)																																				
月										火					水					木					金																			
1日										2日					3日					4日					5日																			
															荳わかめとしその実のまぜごはん 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 もやしとわかめの和え物 具だくさんみそ汁					ウェルカムカレーライス (からあげ付) 春のサラダ いちご ナッツと魚					ごはん 豚カツ オクラ胡麻和え ひじきの煮物 具だくさんみそ汁																			
																				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
																				720	31.7	23.1	105.1	7	939	31.4	42.5	114	8.2	790	28.2	30.1	102.1	6.5										
8日										9日					10日					11日					12日																			
ごはん 白身魚フライ ブロッコリーお浸し たこ酢 具だくさんみそ汁 ぶどうゼリー										ごはん 煮込みハンバーグ 冷凍+フコ 南瓜の含め煮 ゴマ酢和え 具だくさん味噌汁					豚キムチ (丼) ひじき大豆煮 ピーマンのごま味噌炒め 具だくさんみそ汁 オレンジ					ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソース 大根唐揚げ さつまいもサラダ 具だくさんみそ汁 りんご					カニツナ丼 ポテテク天 切り干し大根のエスニックサラダ 具だくさんみそ汁 コーヒーゼリー																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																				
774	29.2	21.5	120.4	8.6	858	30.5	27.2	124	8.2	805	27.3	28.4	111.2	8.6	780	22.1	24.5	123.6	6.6	826	25.8	32.2	112.4	3.6																				
15日										16日					17日					18日					19日																			
ごはん アジアンチキン 若竹煮 ほうれん草しめじの和物 具だくさんみそ汁										ごはん 鮭ムニエル ブロッコリーおかか和え じゃがバター 具だくさんみそ汁 チチヤスヨーグルト					麻婆丼 明太子焼売 春雨の酢の物 中華風コーンスープ					ごはん 豚のしょうが焼き 高野豆腐の含煮 マカロニサラダ 具だくさんみそ汁					ごはん 鶏照焼き 胡瓜とトマトとチーズサラダ 具だくさん味噌汁 キウイフルーツ																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																				
862	37.6	35	110.5	6.7	678	32.4	16.5	106.5	9.4	823	27.4	25	123.3	4.8	832	34.6	32.1	103.6	4.3	746	34.7	27.8	94.4	4.8																				
22日										23日					24日					25日					26日																			
菜飯 鰹の南蛮漬け 卵豆腐 グリーンポテトサラダ 具だくさんみそ汁										ごはん 肉豆腐 (牛) ニラもやしポン酢 具だくさんみそ汁 黄桃缶					ガパオライス マカロニケチャップ炒め 野菜たっぷりスープ キャラメルパンナコッタ					ごはん 海老ポテトコロッケ から揚げ (鶏肉) ブロッコリーのごま和え キャベツのベーコンクリームスープ オレンジ					ごはん 鯖の味噌煮 鶏ごぼうきんぴら いんげんとコーンのツナサラダ 具だくさんみそ汁																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																				
789	34.3	24.1	109.5	8.7	824	30.2	31	112.8	6.3	803	31.7	25.9	113	4.3	880	32.5	28	130.2	9.3	854	38.4	29	119.6	9.1																				
										30日																																		
										ごはん チキンジンジャー 揚げじゃが肉みそ えのきとほうれんそうナムル コンソメスープ 牛乳寒天 みかん入り																																		
										エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																														
										971	37.8	34.9	126	5.8																														

※食材の仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。