

4月1日 月曜日

- 炊き込みごはん ・ 鯖の塩焼き
- 厚揚げの炊き合わせ
- キャベツ胡麻和え
- 吸物 ・ ヨーグルト

エネルギー： 482 kcal たんぱく質： 18.5 g

カリウム : 708 mg 塩分 : 2.7 g



4月2日 火曜日

- ごはん ・ 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 春雨酢の物
- 味噌汁 ・ ヨーグルト

エネルギー： 498 kcal たんぱく質： 24.7 g

カリウム : 641 mg 塩分 : 2.1 g



4月3日 水曜日

- 焼きそば ・ 卵豆腐
- ひじきの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト ・

エネルギー： 481 kcal たんぱく質： 25.7 g

カリウム : 838 mg 塩分 : 4.9 g



4月5日 金曜日

- ごはん ・ 刺身
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 小松菜のマヨネーズ和え
- 味噌汁 ・ ヨーグルト

エネルギー： 541 kcal たんぱく質： 30.2 g

カリウム : 814 mg 塩分 : 1.8 g



4月8日 月曜日

- ごはん
- キャベツの卵とじ
- 豆サラダ
- 味噌汁
- ハンバーグ
- ヨーグルト

エネルギー: 635 kcal たんぱく質: 26.2 g

カリウム : 874 mg 塩分 : 2.3 g



4月9日 火曜日

- ごはん
- 筑前煮
- 南瓜酢の物
- 味噌汁
- 鯖の塩焼き
- ヨーグルト

エネルギー: 553 kcal たんぱく質: 19.6 g

カリウム : 761 mg 塩分 : 2.3 g



4月10日 水曜日

- ごはん
- 高野豆腐の炊き合わせ
- ブロッコリーサラダ
- 野菜スープ
- トンカツ
- ゼリー

エネルギー: 614 kcal たんぱく質: 23.1 g

カリウム : 609 mg 塩分 : 1.9 g



4月12日 金曜日

- ごはん
- あんかけ豆腐
- 長芋の梅肉和え
- 吸物
- 鶏の味噌焼き
- ヨーグルト

エネルギー: 548 kcal たんぱく質: 24.7 g

カリウム : 805 mg 塩分 : 2.4 g



4月15日 月曜日

- ごはん
- 白菜の煮びたし
- 玉ねぎのおかか和え
- 吸物
- ブリの塩焼き
- ヨーグルト

エネルギー: 494 kcal たんぱく質: 22.4 g

カリウム : 728 mg 塩分 : 2.1 g



4月16日 火曜日

- ごはん
- 切干大根の煮物
- 南瓜酢の物
- ポテトとトマトのスープ
- いちごとヨーグルト
- ミートボール和風

エネルギー: 574 kcal たんぱく質: 22.9 g

カリウム : 890 mg 塩分 : 2.2 g



4月17日 水曜日

- ごはん
- 炒り豆腐
- マカロニサラダ
- 味噌汁
- あじのフライ
- いちご

エネルギー: 574 kcal たんぱく質: 22.4 g

カリウム : 644 mg 塩分 : 1.8 g



4月19日 金曜日

- ごはん
- 野菜炒め
- さつまいの甘煮
- 粕汁
- 鯖の煮付け
- ゼリー

エネルギー: 659 kcal たんぱく質: 23.2 g

カリウム : 877 mg 塩分 : 2.2 g



4月22日 月曜日

- ・ ごはん ・ 鶏の柚子こしょう風味
- ・ やわらかがんもの炊き合わせ
- ・ ブロッコリーサラダ
- ・ 味噌汁 ・ ゼリー

エネルギー: 604 kcal たんぱく質: 25.8 g

カリウム : 710 mg 塩分 : 2.3 g



4月23日 火曜日

- ・ 焼うどん
- ・ 大豆五目煮
- ・ ポテトサラダ
- ・ コーンクリームスープ ・ ゼリー

エネルギー: 449 kcal たんぱく質: 19 g

カリウム : 815 mg 塩分 : 2.7 g



4月24日 水曜日

- ・ ごはん ・ 牛肉卵とじ
- ・ ひじきの煮物
- ・ 春雨酢の物
- ・ 吸物 ・ ゼリー

エネルギー: 485 kcal たんぱく質: 24 g

カリウム : 725 mg 塩分 : 2.1 g



4月26日 金曜日

- ・ ごはん ・ 豚しゃぶ
- ・ ふきの炊き合わせ
- ・ ほうれん草のおひたし
- ・ 味噌汁 ・ ヨーグルト

エネルギー: 560 kcal たんぱく質: 19.3 g

カリウム : 908 mg 塩分 : 2 g



4月29日 月曜日

- ・ ちらし寿司
- ・ 豚入り野菜炒め
- ・ 豆サラダ
- ・ 茶碗蒸し
- ・ ブリの塩焼き
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 617 kcal たんぱく質: 31.4 g

カリウム : 959 mg 塩分 : 2.4 g



4月30日 火曜日

- ・ ごはん
- ・ 湯豆腐
- ・ 小松菜のごまマヨネーズ
- ・ 吸物
- ・ 酢豚
- ・ プリン

エネルギー: 582 kcal たんぱく質: 23.6 g

カリウム : 904 mg 塩分 : 2.3 g

