

月間献立表

令和2年4月

				令和2年4月1日(水)	令和2年4月2日(木)	令和2年4月3日(金)	令和2年4月4日(土)	
昼食				米飯 さわらの木の芽焼き 豆腐のそぼろあんかけ キャベツもみ 吸い物	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ (バナナ) コンソメスープ	米飯 車麩卵とじ しゅうまい 焼きなす 中華スープ	米飯 むつの明太マヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜とにんじんのお浸し 味噌汁	
	栄養量	E			449kcal	513kcal	412kcal	522kcal
		P			28.0g	20.7g	21.7g	22.8g
		F			12.4g	15.6g	9.2g	18.0g
		S			1.8g	2.5g	2.0g	3.1g
		令和2年4月6日(月)	令和2年4月7日(火)	令和2年4月8日(水)	令和2年4月9日(木)	令和2年4月10日(金)	令和2年4月11日(土)	
昼食		菜飯 おでん にんじん白和え こんにゃくの甘辛煮	スパゲティーミートソース キャベツとセロリのサラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ	さくらとグリーンピースのご飯 春の天ぷら きゅうりと長芋ののり和え フルーツ(マンゴー) 吸い物	米飯 豚肉の照り焼きおろし玉ねぎソース はんぺんと野菜の煮物 小松菜胡麻和え 味噌汁	米飯 かれいのムニエルマトソース アスパラとベーコンのソテー 大根とホタテのサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉のから揚げ 小松菜とソーセージのソテー フルーツ (バナナ) オニオンスープ	
	栄養量	E	386kcal	467kcal	453kcal	538kcal	464kcal	523kcal
		P	17.1g	19.0g	13.1g	20.8g	23.1g	18.3g
		F	5.9g	16.7g	13.4g	17.9g	15.5g	22.4g
		S	4.4g	1.7g	2.2g	3.4g	3.1g	2.2g
		令和2年4月13日(月)	令和2年4月14日(火)	令和2年4月15日(水)	令和2年4月16日(木)	令和2年4月17日(金)	令和2年4月18日(土)	
昼食		米飯 牛肉と玉ねぎのケチャップ炒め ズッキーニのコンソメ煮 きゅうりとアスパラのサラダ 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き やまいもわさび醤油 ビーフンソテー 吸い物	米飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーのコンソメ煮 海鮮サラダ 味噌汁	米飯 さんが焼き れんこんの炒め煮 ほうれんそうと錦糸卵のお浸し 味噌汁	月見そば 菜の花としめじの和え物 ひじきと切り干し煮 中華スープ	米飯 麻婆豆腐 さつまいもの田舎煮 インゲンの塩麴和え 中華スープ	
	栄養量	E	617kcal	431kcal	514kcal	456kcal	348kcal	533kcal
		P	19.7g	19.9g	28.1g	21.5g	21.7g	19.5g
		F	27.4g	10.9g	13.5g	9.5g	7.4g	15.5g
		S	3.6g	2.7g	3.3g	3.9g	2.8g	3.2g



月間献立表

令和2年4月

		令和2年4月20日(月)	令和2年4月21日(火)	令和2年4月22日(水)	令和2年4月23日(木)	令和2年4月24日(金)	令和2年4月25日(土)
昼食		米飯 かれいのおろし煮 たきあわせ 漬物(たくあん) 味噌汁	バターライス ビーフストロガノフ ポテトサラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ	米飯 鮭の照り焼き <small>枝豆とトウモロコシとキャベツのサラダ揚げ</small> なすの揚げ出し 味噌汁	米飯 チキン南蛮 にんじんのしりしり ぶどうゼリー 吸い物	米飯 鯖の味噌煮 小松菜とソーセージのソテー なめたけおろし 吸い物	米飯 和風ハンバーグ れんこんのきんぴら フルーツ(マンゴー) 味噌汁
	E	406kcal	547kcal	463kcal	599kcal	475kcal	540kcal
	P	25.1g	15.4g	22.0g	19.0g	19.2g	22.0g
	F	5.1g	21.5g	14.7g	29.3g	19.5g	15.9g
	S	3.2g	4.5g	2.6g	2.7g	2.9g	3.2g
		令和2年4月27日(月)	令和2年4月28日(火)	令和2年4月29日(水)	令和2年4月30日(木)	栄養量は、 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分です。	
昼食		ソース焼きそば 青菜とコーンのソテー コンポート(甘夏みかん) 中華スープ	米飯 かにと豆腐の旨煮 きんぴらごぼう おくらと茗荷の酢の物 味噌汁	うめごはん さわらの木の芽西京焼き かぼちゃの炊き合わせ ほうれん草の菊花和え 吸い物	天丼 たくあんの和え物 デザート盛り合わせ 吸い物		
	E	630kcal	428kcal	379kcal	654kcal		
	P	22.4g	18.9g	21.8g	19.8g		
	F	21.8g	10.6g	6.3g	13.9g		
	S	3.3g	3.4g	2.6g	3.1g		



新型コロナウイルスの影響で、
茶房が3月いっぱい休みに

なったので、茶房を使って20日にお弁当、23日にCafe
を行いました。花は、20日は1分咲き、23日は3分咲き

といったところでしたが、明るい茶房で、
花を見ながらのイベントになりました。

お弁当は利用者の皆さんが盛り付けをしてくれました。

Cafeは、いちごをたっぷり使ったケーキです。春を感じられるひとときでした。

月間献立表

令和2年4月
