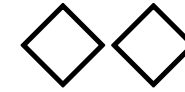


彩ダイニング献立表



	日	月 4月1日	火 4月2日	水 4月3日	木 4月4日	金 4月5日	土 4月6日
朝食		枝豆人參白生姜揚げ オクラの長芋和え ほうれん草のバター炒め	香味シューマイ ゆずなめこ春雨 三色豆	【パンメニュー】 サンドイッチ スクランブルエッグ プリン	ちぐさ玉子焼き さつま芋のいとこ煮 なすの香味がけ	フィッシュソーセージ 野菜入り春雨煮 大根葉油揚げ	野菜丸揚げ レンコン金平 キャベツサラダサウザン風
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 76/4.3/2.9/8.7/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/5.7/4.7/23.7/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/8.0/6.1/15.5/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/4.6/3.8/21.2/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/3.9/2.9/13.3/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.1/5.0/16.3/1.3
昼食		中華丼 切干大根としば漬け和え フルーツ（フルーツカクテル）	サバの塩焼き 牛肉入りれんこん いんげんのカニカマ和え	ロールキャベツ クリーミーベーコンポテト ブロッコリーのガーリック風味	ぶりみぞれ揚げ ごぼうと人参の挽き肉炒め 野菜の甘酢和え	ピーマンの肉詰め 大豆五目煮 ふきの酢みそ和え	イワシ煮付け梅醤油 大豆トマト煮 なます
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/4.5/9.7/18.3/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/13.0/15.6/9.6/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/5.5/3.2/20.0/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.8/15.7/21.2/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/12.1/6.8/21.6/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/10.8/4.9/15.0/1.7
夕食	【松花堂弁当】 ちらし寿司 野菜の肉巻きフライ 和風惣菜盛り つくね大葉巻	チキンロイヤル 紅あずま甘露煮 菜の花の胡麻よごし	鮭の和風ピラフ ビーフンと野菜の炒め煮風 オクラと湯葉のお浸し	塩ダレチキン 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 春菊の中華和え	サバ土佐煮 竹輪磯辺天 チンゲン菜のナムル	きつねうどん ふきの酢みそ和え フルーツ（パイナップル）	
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 489/22.9/22.4/48.6/4.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/7.7/6.3/26.9/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/9.5/3.0/15.7/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.1/9.4/14.0/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/10.6/15.7/13.2/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/6.9/3.1/48.8/3.5	
	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
朝食	ミートボール 切干大根煮 うぐいす豆	枝豆人參白生姜揚げ 菜の花のお浸し マカロニサラダ	コーンピースオムレツ 人参しりしり 紫花豆	香味シューマイ 筍の金平 ほうれん草のバター炒め	フィッシュソーセージ ふき土佐煮 冷奴又は温奴	【パンメニュー】 目玉焼き スパゲティサラダ フルーツ（みかん） ロールパン ジャム	鮭よせ 青菜と昆布の煮浸し ごぼうサラダ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.6/2.5/24.1/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/4.8/9.5/13.6/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/5.0/4.6/17.2/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/4.1/5.5/11.5/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/7.1/4.6/10.7/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/4.2/8.3/20.5/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/4.7/11.8/12.0/1.0
昼食	塩ダレチキン 野菜入り春雨煮 チンゲン菜の彩り生姜和え	サワラ白だし焼き ほうれん草ツナ煮 キャベツのカレー風味和え	とんかつ エビ入りビーフン チンゲン菜のナムル	鮭チーズ衣焼き 切昆布大豆煮 切干大根のしば漬け和え	チキンロイヤル 三角信田煮 スパゲティサラダ	マーボーナス丼 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ（ネーブル）	たまごオニオンコロッケ ビーフンと野菜の炒め煮風 春菊の中華和え
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/8.8/9.1/10.9/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/14.4/7.3/5.1/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/6.2/13.5/21.0/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/14.8/10.6/16.8/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/13.6/18.0/25.8/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/2.9/6.3/17.4/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/4.7/17.3/30.7/2.1
夕食	ニシンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 春菊の信田和え	ハンバーグ かぶと竹輪の含め煮 かぼちゃサラダ	サバの塩焼き 野菜入り炒り豆腐 カリフラワーフレンチサラダ	【釜飯メニュー】 あさり釜めし わかめとオクラの酢の物 フルーツ（白桃）	ぶりみぞれ揚げ 紅あずま甘露煮 おくらとひじきの和え物	照り焼きチキン おからと竹輪の炒り煮 レンコンマリネ	さわら味噌煮 筍の煮物 ブロッコリーのガーリック風味
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/9.4/7.8/11.9/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/8.1/9.2/23.4/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/13.3/18.3/7.3/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/7.7/5.6/28.1/2.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/9.4/11.9/26.5/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/10.0/11.4/23.1/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/10.9/4.5/10.0/1.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。