

4月 献立表～後期食～

ナーサリールーム

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	午前食	午後食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1 月	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐とさつま芋の味噌煮	全粥(80) 人参の味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物	豆腐 みそ 釜揚げしらす	かゆ さつまいも 調合油 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー
2 火	全粥(80) 大根スープ 鮭と南瓜の味噌ミルク煮	豚野菜うどん りんご煮	さけ みそ 牛乳 豚 ひき肉(赤身)	かゆ 調合油 片栗粉 うどん	だいこん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん りんご
3 水	全粥(80) 白菜の味噌汁 鶏ひき肉とかぶの煮物	全粥(80) 人参スープ しらすとさつま芋の煮物	みそ 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ 調合油 さつまいも	はくさい かぶ にんじん たまねぎ
4 木	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐とじゃが芋の味噌煮	全粥(80) きゃべつの味噌汁 鶏ひき肉と茄子のトマト煮	豆腐 みそ 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも 調合油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ なす ビーマン トマト
5 金	全粥(80) 人参の味噌汁 豚ひき肉と白菜の煮物	しらす全粥 さつま芋煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 釜揚げしらす	かゆ 調合油 さつまいも	にんじん はくさい たまねぎ
6 土	鶏ひき肉の全粥 人参煮	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐と南瓜の味噌煮	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) 豆腐 みそ	かゆ 調合油 砂糖	ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ
8 月	全粥(80) 大根の味噌汁 しらすとさつま芋の煮物	全粥(80) 人参スープ 豚ひき肉と大根の煮物	みそ 釜揚げしらす 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油	だいこん にんじん たまねぎ
9 火	豆腐全粥 じゃがいも煮	全粥(80) 玉葱スープ さけのトマト煮	豆腐 みそ さけ	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん たまねぎ トマト
10 水	全粥(80) 玉葱スープ 鶏ひき肉とブロッコリーの味噌ミルク煮	全粥(80) じゃが芋の味噌汁 豆腐と白菜の煮物	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) みそ 牛乳 豆腐	かゆ 調合油 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい
11 木	全粥(80) きゃべつの味噌汁 豚ひき肉と茄子のケチャップ煮	しらす野菜うどん りんご煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 釜揚げしらす	かゆ 調合油 うどん	キャベツ なす たまねぎ かぼちゃ にんじん りんご
12 金	全粥(80) 人参スープ かれいとさつま芋の味噌煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	かれい みそ 豆腐	かゆ さつまいも 調合油 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれんそう
13 土	全粥(80) 白菜の味噌汁 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物	全粥(80) 人参スープ しらすと南瓜の煮物	みそ 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ
15 月	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐とさつま芋の味噌煮	全粥(80) 人参の味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物	豆腐 みそ 釜揚げしらす	かゆ さつまいも 調合油 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー
16 火	全粥(80) 大根スープ 鮭と南瓜の味噌ミルク煮	豚野菜うどん りんご煮	さけ みそ 牛乳 豚 ひき肉(赤身)	かゆ 調合油 片栗粉 うどん	だいこん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん りんご
17 水	全粥(80) 白菜の味噌汁 鶏ひき肉とかぶの煮物	全粥(80) 人参スープ しらすとさつま芋の煮物	みそ 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ 調合油 さつまいも	はくさい かぶ にんじん たまねぎ
18 木	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐とじゃが芋の味噌煮	全粥(80) きゃべつの味噌汁 鶏ひき肉と茄子のトマト煮	豆腐 みそ 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも 調合油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ なす ビーマン トマト
19 金	全粥(80) 人参の味噌汁 豚ひき肉と白菜の煮物	しらす全粥 さつま芋煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 釜揚げしらす	かゆ 調合油 さつまいも	にんじん はくさい たまねぎ
20 土	鶏ひき肉の全粥 人参煮	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐と南瓜の味噌煮	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) 豆腐 みそ	かゆ 調合油 砂糖	ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ
22 月	全粥(80) 大根の味噌汁 しらすとさつま芋の煮物	全粥(80) 人参スープ 豚ひき肉と大根の煮物	みそ 釜揚げしらす 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油	だいこん にんじん たまねぎ
23 火	豆腐全粥 じゃがいも煮	全粥(80) 玉葱スープ さけのトマト煮	豆腐 みそ さけ	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん たまねぎ トマト
24 水	全粥(80) 玉葱スープ 鶏ひき肉とブロッコリーの味噌ミルク煮	全粥(80) じゃが芋の味噌汁 豆腐と白菜の煮物	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) みそ 牛乳 豆腐	かゆ 調合油 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい
25 木	全粥(80) きゃべつの味噌汁 豚ひき肉と茄子のケチャップ煮	しらす野菜うどん りんご煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 釜揚げしらす	かゆ 調合油 うどん	キャベツ なす たまねぎ かぼちゃ にんじん りんご
26 金	全粥(80) 人参スープ かれいとさつま芋の味噌煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	かれい みそ 豆腐	かゆ さつまいも 調合油 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれんそう
27 土	全粥(80) 白菜の味噌汁 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物	全粥(80) 人参スープ しらすと南瓜の煮物	みそ 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ
30 火	全粥(80) 大根スープ 鮭と南瓜の味噌ミルク煮	豚野菜うどん りんご煮	さけ みそ 牛乳 豚 ひき肉(赤身)	かゆ 調合油 片栗粉 うどん	だいこん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん りんご

調味料:かつおだし、塩、醤油、ケチャップを使用しています

栄養価:カロリー 187cal たんぱく質 9.8g 脂質 2.6g 炭水化物 34.5g カルシウム 60mg 食塩 0.8g

HOSFEX