

4月献立表

月	火	水	木	金	土
			1 ・桜ちらし ・なめこ汁 ・炒り鶏 ・春野菜の天ぷら 	2 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・豚肉の粕煮 ・のり和え ・漬物	3 ・青豆ご飯 ・薄くず汁 ・サバの木の芽味噌焼き ・五目生酢 ・キャベツ炒め煮 
			582Kcal	563Kcal	560Kcal
5 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とじ煮 ・うどんの酢の物 ・フロッコリ-炒め 	6 ・ハヤシライス ・盛り合わせサラダ ・コンソメ煮	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・辛子和え ・卵の花 	8 ーお楽しみ献立ー 	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の梅竜田焼き ・かぼちゃサラダ ・高野豆腐の煮物	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鶏風 ・カブのマリネ ・さつまいもと小豆煮 
565Kcal	574Kcal	563Kcal	565Kcal	572Kcal	
12 ・ご飯 ・そうめん汁 ・鮭の味噌焼き ・エビと卵のサラダ ・ひじき煮 	13 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚マスタード焼き ・大根サラダ ・さつま金平	14 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキンソテーのきのこソースかけ ・春キャベツサラダ ・ポテトグラタン 	15 ・ご飯 ・スープ ・ミートローフ ・グリーンサラダ ・もやし炒め	16 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・カブのサラダ ・青菜のあんかけ 	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・具入り玉子焼き ・マカロニサラダ ・イカと大根煮
559Kcal	563Kcal	579Kcal	580Kcal	573Kcal	568Kcal
19 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の焼き浸し ・ポテトサラダ ・野菜の旨煮	20 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・ごま酢和え ・煮豆 	21 ・五目チャーハン ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華和え ・さつまいもの甘煮	22 ・ご飯 ・コーンスープ ・ムニエル ・温野菜サラダ ・野菜のトマト煮 	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の香味焼き ・白和え ・五目金平	24 ・魚貝のカレー ・盛り合わせサラダ ・竹の子の土佐煮 
571Kcal	576Kcal	573Kcal	565Kcal	564Kcal	580Kcal
26 ・ご飯 ・スープ ・牛肉のネギ塩炒め ・春雨サラダ ・若竹煮 	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・おかか和え ・茄子の香味炒め	28 ・ご飯 ・野菜の沢煮椀 ・サバの味噌煮 ・ごぼうの胡麻和え ・青菜のチーズ焼き	29 ・竹の子ご飯 ・味噌汁 ・鮭の磯辺焼き ・酢の物 ・茶碗蒸し 	30 ・ご飯 ・スープ ・白身魚の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉 	
575Kcal	564Kcal	571Kcal	563Kcal	575Kcal	

* 注文の都合により献立を変更することがあります。

いずみの苑 通所介護事業所 

