

4月献立表

月	火	水	木	金	土
1 ・桜ちらし ・若竹汁 ・魚の田楽 ・春野菜の天ぷら  580Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・かぶのマリネ ・さつまいもと小豆煮  574Kcal	3 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・鮭の粕煮 ・グリーンポテト ・漬物  565Kcal	4 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・鮭缶サラダ ・大根の木の芽味噌がけ  577Kcal	5 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のマヨネーズ焼き ・ごぼうの胡麻和え ・卯の花  570Kcal	6 ーお楽しみ献立ー 
8 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とじ煮 ・お浸し ・フロッコリ炒め  562Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の甘酢あん ・胡麻和え ・イカと里芋煮  573Kcal	10 ・ご飯 ・スープ ・牛肉のネギ塩炒め ・キャベツサラダ ・切干大根の煮物  572Kcal	11 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・かぼちゃサラダ ・五目金平  573Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・大根サラダ ・春キャベツのクリーム煮  571Kcal	13 ・ご飯 ・薄くず汁 ・サバの木の芽味噌焼き ・五目生酢 ・玉ネギの炒め煮  560Kcal
15 ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・魚貝のサラダ ・野菜炒め  560Kcal	16 ・カレーライス ・サラダ ・竹の子の土佐煮  581Kcal	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・白和え ・根菜煮  567Kcal	18 ・しらすチャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華サラダ ・シューマイ  574Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・ポテトサラダ ・青菜のあんかけ  567Kcal	20 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮 ・のり和え ・大根とあさり煮  580Kcal
22 ・ご飯 ・スープ ・ミートローフ ・グリーンサラダ ・ひじきの煮物  570Kcal	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のきのこソースがけ ・胡麻酢和え ・アボカドグラタン  574Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の梅竜田焼き ・マカロニサラダ ・ジャーマンポテト  581Kcal	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・辛子和え ・人参のたらこ炒め  560Kcal	26 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・若竹煮  564Kcal	27 ・ご飯 ・スープ ・白身魚の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉  577Kcal
29 ・筍ご飯 ・味噌汁 ・鮭の磯辺焼き ・酢の物 ・茶碗蒸し  570Kcal	30 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・わさびマヨネーズ和え ・かぼちゃの煮物  570Kcal				

* 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

