

# 4月 喫茶たんぽぽ

# 献立表



月	火	水	木	金
<b>2日</b> ご飯 白菜とお麩の味噌汁 ささみチーズカツ 長芋白煮	<b>3日</b> ビビンバ丼 玉子とザーサイの中華スープ 春雨サラダ オレンジ	<b>4日</b> ご飯 けんちん汁 サバの味噌煮 切干大根の炒め煮	<b>5日</b> ご飯 コーン入りコンソメスープ チキンピカタ きのことサラダ	<b>6日</b> ご飯 若布と蒲鉾の清し汁 牛すき焼き風煮 里芋のごま味噌和え
エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.1 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 168 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.8 g 塩 分 3.9 g 野菜の量 160 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 16.3 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 101 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 39.4 g 脂 質 15.0 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 195 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 19.2 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 191 g
<b>9日</b> ご飯 マカロニスープ ハンバーグ デミグラスソース シーフードサラダ	<b>10日</b> ご飯 さつま芋とナメコの味噌汁 白身魚の マヨネーズ焼き 竹輪とピーマンの炒り煮	<b>11日</b> ご飯 若布と玉子の味噌汁 肉野菜炒め カリフラワーとコーンのごまドレ和え	<b>12日</b> ご飯 肉団子の中華スープ エビカチリソース 春雨中華和え	<b>13日</b> ご飯 素麺としめじの味噌汁 鶏のから揚げ ネギソース 玉子ともやし炒め物
エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 21.1 g 塩 分 4.2 g 野菜の量 181 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 16.0 g 塩 分 2.8 g 野菜の量 153 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 19.3 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 275 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 37.8 g 脂 質 18.0 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 148 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 35.0 g 脂 質 17.7 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 128 g
<b>16日</b> ご飯 じゃが芋とお麩の味噌汁 エビカツ&コロッケ 金平ごぼう	<b>17日</b> ご飯 里芋とナメコの味噌汁 豚肉の柚子風味焼き 竹輪とブロッコリーの胡麻和え	<b>18日</b> 鶏の照り焼き丼 沢煮椀 さつま芋レモン煮 りんご	<b>19日 季節メニュー</b> ご飯 みょうがと若布の味噌汁 竹の子とエンドウの 牛肉炒め 落と高野豆腐の煮物	<b>20日</b> ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 ぶりの照焼き 鶏肉と里芋の煮物
エネルギー 761 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.1 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 151 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 23.2 g 塩 分 2.1 g 野菜の量 151 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 11.2 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 156 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.9 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 266 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 8.3 g 塩 分 2.1 g 野菜の量 155 g
<b>23日</b> ご飯 舞茸とキャベツのコンソメスープ 肉団子のトマト煮 ツナサラダ	<b>24日</b> ご飯 南瓜とお麩の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 若布と白滝の七味煮	<b>25日</b> ご飯 豚汁 アジの竜田揚げ ほうれん草と白菜の香和え	<b>26日</b> 豚焼肉丼 ニラとはんぺんの中華スープ じゃが芋のナムル フルーツみつ豆	<b>27日</b> ご飯 青梗菜と椎茸の中華スープ 鶏肉と野菜の中華炒め スナップエンドウのツナ和え
エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 14.7 g 塩 分 4.4 g 野菜の量 235 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 39.1 g 脂 質 13.8 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 182 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 16.6 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 185 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.6 g 塩 分 3.1 g 野菜の量 185 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 36.5 g 脂 質 12.5 g 塩 分 4.3 g 野菜の量 280 g
<b>30日</b> 振替休日				
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。