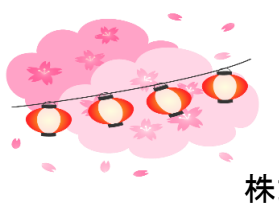
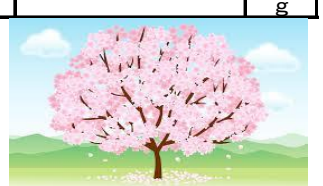
清里苑　2025年4月献立表

		朝食		昼食		夕食	
01	火	厚揚げのそぼろ煮 なすのごま和え かぶと塩昆布のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 kcal 食塩 2.2 g	千草焼き じゃが芋の煮物 ｽﾅｯﾌﾟえんどうの梅和え ご飯 豚汁 黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉の味噌漬け焼き れんこんの炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 食塩 2.9 g
02	水	白はんぺんのｿﾃｰ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 396 kcal 食塩 2.1 g	さわらの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 食塩 3.0 g	豚肉の生姜焼き風 きんぴらごぼう わかめの和え物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal 食塩 3.1 g
03	木	ハムと野菜のｿﾃｰ チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉のきのこソース かぼちゃの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 食塩 3.2 g	麻婆豆腐 春雨の炒め物 おくらの和え物 ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 食塩 3.1 g
04	金	鶏団子の煮物 切干大根のナムル ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal 食塩 2.4 g	焼きそば 玉ねぎの卵とじ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 食塩 3.6 g	たらのごま焼き がんもの煮物 ほうれん草のサラダ ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 食塩 2.6 g
05	土	卯の花 カリフラワーのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 食塩 2.1 g	さばの照り焼き なすの味噌かけ 小松菜の辛子和え ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の塩ダレ炒め ひじきの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal 食塩 3.1 g
06	日	炒り卵 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 食塩 2.7 g	海鮮中華炒め 焼売 もやしのサラダ ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal 食塩 3.6 g	豚丼 里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 食塩 3.2 g
07	月	高野豆腐の煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 食塩 2.1 g	赤魚のみぞれあんかけ 筑前煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 食塩 2.9 g	ハンバーグ ピーマンソテー オニオンサラダ ご飯 わかめと卵のスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 食塩 3.3 g
08	火	竹輪のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の幽庵焼き がんもとたけのこの煮物 ほうれん草の錦糸和え ゆかりと豆のご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal 食塩 3.2 g	アジフライ れんこんのソテー キャベツの和え物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 食塩 2.7 g
09	水	ﾍﾞｰｺﾝと野菜のｿﾃｰ 切干大根のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 食塩 2.1 g	肉ごぼううどん いんげんのソテー 冷奴 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 食塩 4.3 g	いか団子と野菜の塩炒め なすの肉味噌かけ 小松菜のナムル ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 食塩 3.1 g
10	木	厚揚げの葱ダレ 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 食塩 2.0 g	たらのﾑﾆｴﾙ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ブロッコリーのソテー 黒豆もやしの和え物 ご飯 ポタージュスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal 食塩 2.6 g	チキンカレーライス きのことツナの炒め物 海藻サラダ 福神漬け	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal 食塩 3.7 g
11	金	ｳｨﾝﾅｰと野菜のﾄﾏﾄ煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 食塩 2.3 g	豆腐ｽﾃｰｷかに風味あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 食塩 3.4 g	豚肉のプルコギ ひじきの煮物 チンゲン菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 食塩 3.3 g
12	土	白はんぺんの煮物 なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 429 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のﾏｼﾞｯｸｿﾙﾄ焼き きくらげの卵とじ わかめの和え物 ご飯 和風スープ 洋梨缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 食塩 3.2 g	えびカツ 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 食塩 3.2 g
13	日	ジャーマンポテト キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 食塩 2.1 g	ビビンバ丼 さつま揚げの煮物 切干大根のサラダ 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 食塩 3.5 g	さばの漬け焼き ごぼうの甘辛炒め 春雨の酢の物 ご飯 けんちん汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 食塩 2.5 g
14	月	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 431 kcal 食塩 2.1 g	ｵﾑﾚﾂのﾐｰﾄｿｰｽかけ ピーマンソテー カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 食塩 3.2 g	鶏肉の塩昆布炒め かぶとツナの煮物 いんげんの白和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal 食塩 2.9 g
15	火	厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 食塩 1.9 g	たぬきそば じゃが芋の煮物 おくらと鶏むね肉のサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 食塩 4.0 g	麻婆なす 春巻き 大根の和え物 ご飯 いか団子スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal 食塩 3.3 g

		朝食		昼食		夕食	
16	水	ハムと野菜のｶﾚｰ炒め 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal 食塩 1.9 g	鶏肉のガリバタ炒め 冬瓜と干しエビの煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal 食塩 3.1 g	メバルの煮付け 竹輪の炒め物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 食塩 3.2 g
17	木	鶏団子の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 食塩 2.2 g	牛ごぼう丼 切干大根煮 ほうれん草の辛子和え すまし汁 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 食塩 3.0 g	豆腐のかに玉あんかけ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのナムル ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 食塩 3.0 g
18	金	卯の花 チンゲン菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 食塩 2.3 g	あじの蒲焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の甘酢炒め 麩と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 食塩 2.8 g
19	土	炒り卵 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal 食塩 2.6 g	海鮮塩炒め 厚揚げの味噌かけ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 中華スープ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 食塩 3.2 g	メンチカツ 里芋の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 食塩 3.8 g
20	日	ﾍﾞｰｺﾝと野菜の洋風煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽかけ きのこソテー れんこんサラダ ご飯 ポタージュスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal 食塩 2.5 g	いか団子の野菜あんかけ 人参しりしり チンゲン菜のお浸し ご飯 かきたま味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 食塩 3.5 g
21	月	じゃが芋のソテー ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 食塩 2.2 g	あんかけラーメン さつま揚げの煮物 糖しぼり大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 食塩 4.5 g	厚揚げとひき肉の炒め物 根菜の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 食塩 2.7 g
22	火	高野豆腐の煮物 おくらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 410 kcal 食塩 1.9 g	シーフードカレーライス 小松菜のソテー カリﾌﾗﾜｰとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ 福神漬け フルーツ(オレンジ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 食塩 4.0 g	鶏肉の塩麹焼き きのこのバター醤油炒め 切干大根の和え物 ご飯 すまし汁 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 食塩 2.4 g
23	水	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 食塩 1.9 g	赤魚のタルタル焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨の和え物 ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 食塩 2.7 g	豚肉のオニオンソース ブロッコリーのソテー 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal 食塩 2.9 g
24	木	竹輪のソテー なすのピリ辛和え 菜の花と干しｴﾋﾞのお粥 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉のｸﾘｰﾑｿｰｽかけ 大豆のトマト煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 食塩 2.5 g	白身魚のフライ 白菜の煮びたし もやしのごま和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 食塩 2.9 g
25	金	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal 食塩 2.4 g	照り焼きハンバーグ ほうれん草のソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 食塩 3.4 g	木の葉丼 鶏肉と野菜の味噌煮 おくらの生姜醤油和え すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 食塩 3.5 g
26	土	ﾍﾞｰｺﾝと野菜のｿﾃｰ 切干大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 418 kcal 食塩 2.2 g	豆腐ｽﾃｰｷきのこあんかけ なすの土佐煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 かきたま汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 食塩 2.7 g	鶏肉のスタミナ炒め いわしつみれの煮物 人参サラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal 食塩 3.4 g
27	日	炒り卵 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 食塩 2.8 g	あじの南蛮漬け さつま芋の甘煮 黒豆もやしの中華和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 食塩 2.6 g	ポークチャップ れんこんのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal 食塩 2.8 g
28	月	白はんぺんのソテー 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 食塩 2.2 g	鶏そぼろ丼 きんぴらごぼう 大根のおかか和え すまし汁 マンゴー缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal 食塩 3.3 g	さばの塩焼き ひじきの煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal 食塩 2.7 g
29	火	ハムと野菜のｸﾘｰﾑ煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 食塩 2.2 g	牛肉コロッケ ぜんまいの煮物 菜の花の白和え ご飯 卵スープ 昭和の日	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 食塩 3.1 g	海鮮と春雨の炒め物 筑前煮 おくらのナムル ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 食塩 3.1 g
30	水	ﾍﾞｰｺﾝと野菜のﾄﾏﾄ煮 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal 食塩 2.3 g	豆腐の五目うま煮 なすのそぼろあん 切干大根の和え物 炊き込みご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal 食塩 4.2 g	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 食塩 2.9 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります





株式会社ティー・エフ・ピー フードファクトリー小牧