

楠清里苑 2025年4月献立表

		朝食		昼食		夕食		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	エネルギー 419 kcal 食塩 2.2 g	干草焼き じゃが芋の煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯 豚汁 フルーツ(黄桃缶)	エネルギー 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	エネルギー 541 kcal 食塩 2.9 g	16	水	hamと野菜の和え炒め 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 414 kcal 食塩 1.9 g	鶏肉のかりふた炒め 冬瓜と干しエビの煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	エネルギー 588 kcal 食塩 3.1 g	メハルの煮付け 竹輪の炒め物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 471 kcal 食塩 3.2 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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 573 kcal 食塩 3.1 g	17	木	鶏団子の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 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 フルーツ(バナナ)	エネルギー 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	エネルギー 485 kcal 食塩 3.0 g
03	木	ham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	エネルギー 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	エネルギー 577 kcal 食塩 3.2 g	麻婆豆腐 春雨の炒め物 おぐらの和え物 ご飯 中華スープ	エネルギー 509 kcal 食塩 3.1 g	18	金	卵の花 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 544 kcal 食塩 2.8 g
04	金	鶏団子の煮物 切干大根のナムル ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 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)	エネルギー 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	エネルギー 542 kcal 食塩 2.6 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	エネルギー 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 フルーツヨーグルト	エネルギー 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	エネルギー 574 kcal 食塩 3.8 g
05	土	卵の花 カリフラワーのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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 すまし汁	エネルギー 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 和風スープ	エネルギー 594 kcal 食塩 3.1 g	20	日	へ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 カルシウムヨーグルト	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 466 kcal 食塩 3.5 g
06	日	炒り卵 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 556 kcal 食塩 3.2 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	エネルギー 457 kcal 食塩 2.2 g	あんかけラーメン さつま揚げの煮物 糖しほり大根	エネルギー 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	エネルギー 525 kcal 食塩 2.7 g
07	月	高野豆腐の煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 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	エネルギー 590 kcal 食塩 2.9 g	ハンバーグ ビーマンソテー オニオンサラダ ご飯 わかめと卵のスープ	エネルギー 522 kcal 食塩 3.3 g	22	火	高野豆腐の煮物 おぐらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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ズのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)	エネルギー 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	エネルギー 528 kcal 食塩 2.4 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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 496 kcal 食塩 2.7 g	23	水	魚肉ソーセージと野菜のソテー ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 601 kcal 食塩 2.9 g
09	水	へ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	エネルギー 433 kcal 食塩 2.1 g	肉ごぼうどん いんげんのソテー 冷奴 フルーツ(バナナ)	エネルギー 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	エネルギー 584 kcal 食塩 3.1 g	24	木	竹輪のソテー なすのピリ辛和え 菜の花と干しエビのお粥 味噌汁	エネルギー 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 フルーツ(バナナ)	エネルギー 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	エネルギー 521 kcal 食塩 2.9 g
10	木	厚揚げの葱ダレ 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 470 kcal 食塩 2.0 g	たらのみニエル 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	エネルギー 561 kcal 食塩 2.6 g	チキンカレーライス きのこつたの炒め物 海藻サラダ 福神漬け	エネルギー 592 kcal 食塩 3.7 g	25	金	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 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	エネルギー 613 kcal 食塩 3.4 g	木の葉丼 鶏肉と野菜の味噌煮 おぐらの生姜醤油和え すまし汁	エネルギー 509 kcal 食塩 3.5 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 カルシウムヨーグルト	エネルギー 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 糖しほり大根 ご飯 中華スープ	エネルギー 534 kcal 食塩 3.4 g	豚肉のブルコギ ひじきの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 559 kcal 食塩 3.3 g	26	土	へ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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 599 kcal 食塩 3.4 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	エネルギー 429 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のマジックソルト焼き きくらげの卵とじ わかめの和え物 ご飯 和風スープ フルーツ(洋ナシ缶)	エネルギー 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	エネルギー 543 kcal 食塩 3.2 g	27	日	炒り卵 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 614 kcal 食塩 2.8 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 カルシウムヨーグルト	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 539 kcal 食塩 2.5 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	エネルギー 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 フルーツ(マンゴー缶)	エネルギー 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	エネルギー 488 kcal 食塩 2.7 g
14	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 431 kcal 食塩 2.1 g	オムレツのミートソースかけ ビーマンソテー カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 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	エネルギー 614 kcal 食塩 2.9 g	29	火	ham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	エネルギー 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	エネルギー 534 kcal 食塩 3.1 g	海鮮と春雨の炒め物 筑前煮 おぐらのナムル ご飯 味噌汁	エネルギー 539 kcal 食塩 3.1 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	エネルギー 406 kcal 食塩 1.9 g	たぬきそば じゃが芋の煮物 おぐらと鶏むね肉のサラダ	エネルギー 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	エネルギー 653 kcal 食塩 3.3 g	30	水	へ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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 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



換気しよう