

福祉A 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

4月

月

火

水

木

金

4月1日

4月2日

4月3日

4月4日

昼食

シルバーのごま油焼き
大根と竹輪の煮物
スナッフエンドウの土佐和え
みそ汁

豆腐の豚すき煮
キャベツのサラダ
つけもの
みそ汁
フルーツ(みかん缶)

白金タラのソテー
卵の花
オクラの塩こんぶ和え
みそ汁

鶏肉とキャベツのオイスター炒め
揚げ豆腐銀あん
トマトのマヨサラダ
すまし汁



価養栄

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
211/18.3/8.4/14.8/2.0

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
229/11.4/11.7/21.2/1.9

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
204/14.3/11.2/14.3/1.9

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
383/19.7/26.8/19.5/1.6

4月7日

4月8日

4月9日

4月10日

4月11日

昼食

ﾌﾞﾘのたれがらめ
春雨のチャブチ風
ポテトサラダ
みそ汁

豚肉のバーベキュー風炒め
ふきと竹輪の煮物
キャベツのゆずみそ和え
すまし汁

五目豆腐ハンバーグ
白菜のとろみ煮
もやしとベーコンのサラダ
みそ汁

ミニ菜めし
きしめん
鶏ごぼろ
千ゲン菜の山椒正油和え
フルーツ(パイ缶)

徳島郷土! 金時豆入りぼろ寿司
鶏の佐那河内揚げ風
ほうれん草のマヨ和え
みそ汁
徳島 フルーツ(黄桃缶)

価養栄

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
303/15.5/14.3/31.6/2.0

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
239/13.9/10.8/23.7/1.8

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
238/11.3/12.9/20.8/2.2

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
308/10.2/6.1/54.1/3.4

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
460/18.3/23.5/47.0/3.7

4月14日

4月15日

4月16日

4月17日

4月18日

昼食

とんべい焼き風
香味シューマイ
きゅうりの和え物
みそ汁

黄金カレーのポワレ
ひじき煮
千ゲン菜のごま和え
みそ汁

千キンソテーカクテルソース
なすの煮物
オクラのおかか和え
すまし汁

メンチカツ
筍の煮物
マカロニサラダ
みそ汁

厚揚げと豚肉のとろみ煮
ちびっ子お好み焼き
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの小海老和え
みそ汁

価養栄

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
335/16.6/22.9/17.0/2.4

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
224/15.7/12.2/14.9/2.3

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
267/15.3/16.5/15.8/1.8

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
349/11.7/20.7/29.5/2.5

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
292/17.4/16.2/20.5/2.1

4月21日

4月22日

4月23日

4月24日

4月25日

昼食

ﾌﾞﾘの照り焼き
さつま芋の甘煮
きゅうりのゆず塩和え
みそ汁

キーマ風カレー
ハムカツ
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのマヨサラダ
フルーツ(パイ缶)

春野菜のあんかけ焼きそば
もやしとわかめのサラダ
中華スープ
フルーツ(バナナ)

助宗タラの正油焼き
かぼちゃのそぼろ煮
大根の土佐和え
みそ汁

第86回
カレーの日

価養栄

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
209/14.3/3.1/32.7/2.1

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
442/15.3/26.4/40.1/3.5

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
511/16.5/15.4/85.6/3.1

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
221/18.2/7.6/20.1/1.8

4月28日

4月29日

4月30日

昼食

ホキのごま油焼き
ひじきと大豆の炒り煮
オクラのマヨ和え
みそ汁

お赤飯
赤魚の野菜あんかけ
たけのこの花かんも煮
きゅうりのゆかり和え
みそ汁

春の山菜湯葉丼
ほうれん草とささみの胡麻マヨ和え
つけもの
みそ汁
フルーツ(洋なし缶)



詳しくは
こちら



価養栄

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
234/16.6/14.3/11.8/2.2

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
254/18.0/9.7/22.5/2.6

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
220/11.6/10.0/22.5/3.0

※都合により、献立を変更する
場合がございます。