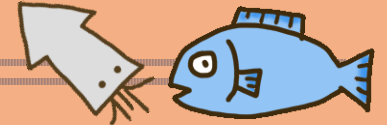
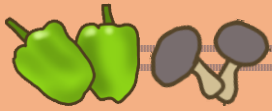


2022年4月 週間献立表



月日	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 和風マリネ 漬物	ご飯 味噌汁 田舎煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮魚 青梗菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 ごま豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン土佐煮 酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 菜種和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 卵豆腐あん 田舎煮 ふりかけ
昼食	ご飯 肉団子の甘酢煮 マヨドレサラダ 白菜ゆかり和え 吸物 果物	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 冬瓜の五目煮 ごぼうサラダ 中華スープ デザート	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ 南瓜つや煮 焼きナス変り和え コンソメスープ デザート	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ キャベツの甘酢和え 生揚げ含め煮 味噌汁 デザート	ご飯 ちゃんぽん ごぼうの炒り煮 さっぱり和え デザート	ご飯 魚の酒粕焼き 付け合わせ タマゴサラダ 白菜の炒め煮 味噌汁 デザート	ご飯 野菜たっぷりカレー 青梗菜の炒り煮 春雨の洋風和え 杏仁豆腐
夕食	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ クリームスープ ポテトの旨煮 和え物	ご飯 八宝菜 ふくら高野煮 ナムル 吸物	ご飯 塩たれ焼 付け合わせ 卵の花 梅味サラダ 吸物	ご飯 鶏肉のクリーム煮 蕪の煮物 おかか和え 和風卵スープ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 法蓮草ピーナツ和え さつま芋の煮物 味噌汁	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ポークビーンズ 洋風和え 洋風スープ	ご飯 魚の唐揚げ 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 白和え 味噌汁
カロリー	1571Kcal	1732Kcal	1616Kcal	1619Kcal	1601Kcal	1632Kcal	1601Kcal
蛋白質	58.0g	64.6g	67.2g	61.1g	55.1g	63.3g	56.5g
食塩	8.7g	8.3g	8.1g	8.6g	8.7g	8.5g	8.1g

★一言コラム★

『ラジオ体操』

ラジオ体操は通信省簡易保険局が昭和3年に制定しました。ラジオ体操は国民の体力向上、健康の保持増進を図る目的で「国民保健体操」という名称で始まりました。ラジオ体操は立位でも座位でもできるので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整することができます。体操を行うことで、肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防が期待できます。ラジオ体操を行うときは無理のない範囲で行いましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

