

令和7年4月 献立表

※ 献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

デイサービスせいかつCAN黒崎

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
	枝豆の混ぜご飯 白身魚のレモン醤油焼き マカロニサラダ お吸い物 ヤクルト	お花見弁当	お花見弁当	ごはん 鶏肉のカレー焼き 白菜の煮浸し かきたま汁 ヤクルト	ごはん 鮭の照り焼き 大根のうすくず煮 お味噌汁 ヤクルト
	エネルギー 512 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 479 kcal 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 521 kcal 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 506 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 471 kcal 食塩相当量 2.6 g
	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
ごはん 鯖の生姜煮 茄子の田楽 お吸い物 ヤクルト	ごはん コロッケ 切干大根 お味噌汁 ヤクルト	麦ごはん 肉野菜炒め 厚揚げの五目煮 お吸い物 ヤクルト	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーの卵炒め 小松菜の和え物	山掛けそば おにぎり 菜の花の辛子和え きなこプリン ヤクルト	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 546 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 533 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 582 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 485 kcal 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 498 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 490 kcal 食塩相当量 2.7 g
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 春雨サラダ ヤクルト	ごはん 赤魚の西京焼き 焼き茄子 お吸い物 ヤクルト	親子丼 スパゲティサラダ お吸い物 杏仁豆腐 ヤクルト	和歌山料理	ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラダ お吸い物 ヤクルト	チキンカレー 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト ヤクルト
エネルギー 571 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 424 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 575 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 583 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 561 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 598 kcal 食塩相当量 4.3 g
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
ごはん 白身魚の黄金焼き 里芋のそぼろ煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん つくねの照り焼き 白菜のお浸し お吸い物 ヤクルト	ごはん カレーの煮つけ 白和え 粕汁 ヤクルト	肉うどん おにぎり オクラのごま和え 果物 ヤクルト	ごはん 鮭のタルタル焼き 炒り豆腐 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 豚肉のごまだれ焼き タケノコの煮物 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 523 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 507 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 466 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 461 kcal 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 521 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 569 kcal 食塩相当量 3.0 g
28 月	29 火	30 水	【4月に美味しい旬の野菜】 4月に美味しい旬の時期にあたる野菜です。サクラの咲くこの月になると露地物のアスパラガスが出回り始めます。絹さややウスイエンドウなども旬です。春を彩る野菜や山菜が沢山出てきます。根物では新タマネギや新ジャガイモが収穫され旬を迎えます。一方、旬も各地で採れるようになり、ワラビやゼンマイ、コゴミなども出始めます。		
ごはん 豚肉の野菜あんかけ 人参しりしり お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうの甘辛炒め お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 南瓜サラダ お吸い物 ヤクルト			
エネルギー 502 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 610 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 524 kcal 食塩相当量 2.4 g			