

# 今週の食事

4/3(日)～4/9(土)

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

主食	白米、玄米、おかゆ		朝	昼	夕		
	味噌汁	合わせみそ、貝汁、白みそ					
	具	わかめ、ねぎ、麩、大根など	4月3日 日	ウインナー チーズイン豆ちくわ 厚焼き玉子	チーズインハンバーグ (トマトソース)	黒だれカルビ	
			4月4日 月	ミニチキン レモンハーブ しらす タマゴサラダ	大盤面唐揚げ	豚キムチ丼	
副菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜サラダ (キャベツ、レタス、水菜、サニーレタス) ※夕食時のみ玉葱も提供</li> <li>乳製品(朝食時)</li> <li>キムチ</li> <li>佃煮</li> <li>漬物</li> <li>本日の一品</li> </ul>		主菜	4月5日 火	豚角煮 えびシューマイ オムレツ(チーズ)	カレー	カニクリームコロッケ たこのから揚げ
	〈今週のおかず〉			4月6日 水	手羽先唐揚げ さけフレーク ベーコンエッグ	鶏ささみフリッター	若鶏のきじ焼き丼
				4月7日 木	豚バラチャーシュー さば粗ほぐし身 たまごマカロニサラダ	餃子	ウインナー レモンパセリ
	ポテトサラダ おくらのおかか和え ポテトサラダ 金平ごぼう 明太子スパゲッティサラダ おくらとひじきのさっぱり和え なめ茸 シャンピニオン&チキン バジル&チーズパスタサラダ 切干大根			4月8日 金	肉団子 ほっけ塩焼き たまご焼き(ネギ入り)	ハヤシライス	チキンカツ
				4月9日 土	ローストポーク えびシューマイ 厚焼き卵	鶏のから揚げ	チーズインハンバーグ (デミグラスソース)
					献立(4/1(金)昼)		
	盛り付け例	ごはん みそ汁 クリームチーズカツ ローストポーク 野菜サラダ カルボナーラパスタサラダ 五目煮 麦茶	他				
		エネルギー 720Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 27.8g 食物繊維 3.5g 食塩 3.6g					