

4月							施設
あいあい・放課後等デイサービス(常食A)							
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
昼食	赤米ご飯 豚肉と豆腐のポン酢煮 金平ごぼう 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) オレンジゼリー	ご飯 炊き合わせ(鶏肉・南瓜・にんじん・いんげん) 茄子の土佐酢浸し すまし汁(豆腐・みつば) 白桃缶	わかめ御飯 とんこつラーメン(ゆで卵) ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋・ねぎ) オレンジ	ご飯 鮭と大根の煮物 豚肉ともやしの和え物 すまし汁(豆腐・アゲ) パイン缶	ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 キャベツの煮浸し 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 黄桃缶	
カロリー	368 kcal	351 kcal	425 kcal	342 kcal	328 kcal	350 kcal	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
昼食	ご飯 コンポート(りんご) 照り焼きチキン 付)カリフラワー・ブロッコリー しる菜のお浸し 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯 もやしと豚肉の卵とじ キャベツと玉ねぎの酢の物 麩の味噌汁(麩・ねぎ) みかん缶	ご飯 バナナ さばの塩焼き 付)大根煮 ひじきの煮つけ すまし汁(素麺・ねぎ)	ゆかりご飯 焼きそば 胡瓜とわかめの酢の物 中華スープ(しめじ・ねぎ) パイン缶	ご飯 プリン(卵なし) 鶏肉の塩だれ焼き 付)ゆでキャベツ・ブロッコリー 切干大根の煮物 味噌汁(麩・玉ねぎ)	ポークカレー かぼちゃサラダ スープ(シイタケ・パセリ) オレンジ	
カロリー	357 kcal	369 kcal	345 kcal	411 kcal	371 kcal	354 kcal	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
昼食	ご飯 白桃缶 鱈の味噌煮 付)焼き豆腐・里芋 ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 白菜の煮浸し 味噌汁(茄子・ねぎ) コンポート(りんご)	カニ風味かまぼこの卵あんかけ丼 牛肉と舞茸の時雨煮 豆腐スープ パイン缶	ご飯 赤魚とチンゲン菜の中華煮 ナムル(ほうれん草・もやし・きゅうり) 中華スープ(卵) キウイフルーツ	ご飯 豚肉と南瓜のミルク煮 キャベツと胡瓜の洋風甘酢和え オニオンスープ バナナ	ご飯 ぶどうゼリー 鱈のみりん焼き 付)チンゲン菜のお浸し じゃが芋のそぼろあんかけ 味噌汁(もやし・ねぎ)	
カロリー	360 kcal	366 kcal	374 kcal	340 kcal	353 kcal	366 kcal	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
昼食	ご飯 すき焼き煮 キャベツのゆかり和え すまし汁(大根、にんじん、ねぎ) オレンジ	ご飯 バナナ 金目鯛の照り焼き 付)ほうれん草のお浸し 卵とじ(麩) すまし汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉と豆腐の旨塩煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁(大根・わかめ) りんご	ハヤシライス ミックスサラダ(キャベツ・胡瓜・トマト) スープ(ベーコン・人参・チンゲンサイ) ぶどうゼリー	ご飯 スズキの和風あんかけ ブロッコリーの海苔和え 味噌汁(ほうれん草) ヨーグルト	菜飯 野菜うどん 茄子の土佐酢浸し りんごジュース	
カロリー	353 kcal	369 kcal	375 kcal	369 kcal	337 kcal	396 kcal	
日付	29日	30日					
昼食		ご飯 豚肉とさつま芋の味噌餡 キャベツと胡瓜の酢の物 すまし汁(大根・玉ねぎ) 黄桃缶					
カロリー	0 kcal	334 kcal					