

# 4月献立表

デイサービスセンターずっと・そっと



令和8年4月

月	火	水	木	金	土
<p>デイサービスセンターずっと・そっとをご利用いただきありがとうございます。</p>		<b>1日</b>	<b>2日 混ぜご飯の日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>
		ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め 菜花ともやしのナムル きゅうりのピリ辛和え わかめスープ	チキンライス ポテトコロッケ・メンチカツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 大根のあつぎ煮 きのこのボン酢和え 小松菜のみそ汁	ごはん 肉じゃが アスパラの炒め物 きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁
	エネルギー 378 kcal タンパク質 10.8 g 塩分 1.8 g	エネルギー 570 kcal タンパク質 13.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 391 kcal タンパク質 18.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 492 kcal タンパク質 16.8 g 塩分 2.3 g	
	おやつ <b>エッグタルト</b>	おやつ <b>プチメロンパン</b>	おやつ <b>アップルパイ</b>	おやつ <b>おはぎ</b>	
	エネルギー 116 kcal タンパク質 0 g 塩分 0.1 g	エネルギー 70 kcal タンパク質 2 g 塩分 0.1 g	エネルギー 131 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.2 g	エネルギー 98 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.1 g	
合計	合計	合計	合計		
エネルギー 494 kcal タンパク質 10.8 g 塩分 1.9 g	エネルギー 640 kcal タンパク質 15.5 g 塩分 2.8 g	エネルギー 522 kcal タンパク質 19.8 g 塩分 2.1 g	エネルギー 590 kcal タンパク質 18.9 g 塩分 2.4 g		
<b>6日 井の日</b>	<b>7日 混ぜご飯の日</b>	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日 カレーの日</b>	<b>11日 麺の日</b>
鶏照り丼 白菜サラダ 人参のごま和え わかめのすまし汁	グリーンピースごはん 赤魚の煮付け かき菜の煮まし 春雨の酢の物 椎茸のすまし汁	ごはん 海老のチリソース しゅうまい 切り干し大根サラダ 豆腐とえのきの中華スープ	ごはん 鯖の南蛮漬け 車麩の煮物 キャベツのゆかり和え じゃが芋のみそ汁	キーマカレーライス アスパラとツナのサラダ カリフラワーのピクルス フルーツヨーグルト	五目あんかけ焼きそば キャベツの中華和え 餃子 ほうれん草のスープ
エネルギー 466 kcal タンパク質 21.8 g 塩分 1.9 g	エネルギー 454 kcal タンパク質 22.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 477 kcal タンパク質 18.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 380 kcal タンパク質 19.4 g 塩分 2 g	エネルギー 582 kcal タンパク質 20.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 549 kcal タンパク質 19.9 g 塩分 3.0 g
おやつ <b>ドーナツ</b>	おやつ <b>たい焼き</b>	おやつ <b>さつま芋蒸しケーキ</b>	おやつ <b>ココア焼きドーナツ</b>	おやつ <b>いちごの蒸しケーキ</b>	おやつ <b>カスタードプリン</b>
エネルギー 104 kcal タンパク質 1.4 g 塩分 0.2 g	エネルギー 180 kcal タンパク質 3 g 塩分 0.5 g	エネルギー 148 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g	エネルギー 83 kcal タンパク質 1.2 g 塩分 0.2 g	エネルギー 63 kcal タンパク質 1.1 g 塩分 0.1 g	エネルギー 107 kcal タンパク質 4.7 g 塩分 0.1 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 570 kcal タンパク質 23.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 634 kcal タンパク質 25.8 g 塩分 4 g	エネルギー 625 kcal タンパク質 21 g 塩分 2.4 g	エネルギー 463 kcal タンパク質 20.6 g 塩分 2.2 g	エネルギー 645 kcal タンパク質 21.8 g 塩分 2.4 g	エネルギー 656 kcal タンパク質 24.6 g 塩分 3.1 g
<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日 麺の日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日 混ぜご飯の日</b>
ごはん 豚肉の生姜焼き 水菜のレモン和え れんごんのきんぴら 大根のみそ汁	ごはん 鮭のタルタルソース焼き かぶとベーコンのスープ煮 フレンチサラダ トマトスープ	野菜みそラーメン 多菜包子 きゅうりのザーサイ和え 青りんごゼリー	ごはん えびと野菜の炒め物 白菜の煮びたし チンゲン菜のしらす和え 豆腐のみそ汁	ごはん 甘辛さきみカツ 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のごま酢和え かきたま汁	ゆかりごはん 鶏肉の醤油麹漬焼き かぼちゃの甘煮 かぶの酢のもの 小松菜のみそ汁
エネルギー 477 kcal タンパク質 19 g 塩分 1.7 g	エネルギー 458 kcal タンパク質 18.6 g 塩分 1.8 g	エネルギー 622 kcal タンパク質 16.6 g 塩分 4.6 g	エネルギー 581 kcal タンパク質 22.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 466 kcal タンパク質 21.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 466 kcal タンパク質 20 g 塩分 2.4 g
おやつ <b>カステラ</b>	おやつ <b>抹茶水ようかん</b>	おやつ <b>バナナブレッド</b>	おやつ <b>ブルーベリータルト</b>	おやつ <b>今川焼(抹茶)</b>	おやつ <b>チーズ蒸しケーキ</b>
エネルギー 105 kcal タンパク質 2.5 g 塩分 0.1 g	エネルギー 49 kcal タンパク質 0.3 g 塩分 0.1 g	エネルギー 223 kcal タンパク質 3.3 g 塩分 0.2 g	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.6 g 塩分 0 g	エネルギー 140 kcal タンパク質 2.6 g 塩分 0.2 g	エネルギー 83 kcal タンパク質 1.4 g 塩分 0.1 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 582 kcal タンパク質 21.5 g 塩分 1.8 g	エネルギー 507 kcal タンパク質 18.9 g 塩分 1.9 g	エネルギー 845 kcal タンパク質 19.9 g 塩分 4.8 g	エネルギー 668 kcal タンパク質 23.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 606 kcal タンパク質 24.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 549 kcal タンパク質 21.4 g 塩分 2.5 g
<b>20日</b>	<b>21日 麺の日</b>	<b>22日</b>	<b>23日 井の日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>
ごはん 鯖のトマトソース煮 アスパラのバター炒め マカロニサラダ 豆乳スープ	野菜あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の旨煮 みかんゼリー	ごはん デミグラスハンバーグ ひじきのサラダ れんごんのマリネ ジュリエンスープ	麻婆丼 春雨サラダ かきたまスープ 桃の杏仁豆腐	ごはん 鶏の治部煮 しめじともやしの炒め物 ほうれん草の白和え かぶとわかめのみそ汁	ごはん 自身魚のクリームソース マカロニのトマト煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ
エネルギー 556 kcal タンパク質 19.2 g 塩分 3.0 g	エネルギー 406 kcal タンパク質 16.5 g 塩分 3 g	エネルギー 539 kcal タンパク質 18.6 g 塩分 3 g	エネルギー 492 kcal タンパク質 15.9 g 塩分 2.6 g	エネルギー 415 kcal タンパク質 17.1 g 塩分 1.6 g	エネルギー 439 kcal タンパク質 19.8 g 塩分 2.5 g
おやつ <b>ティラミス</b>	おやつ <b>エクレア</b>	おやつ <b>マロンクリームパン</b>	おやつ <b>羊ようかん</b>	おやつ <b>ミルクロール</b>	おやつ <b>チョコデニッシュ</b>
エネルギー 122 kcal タンパク質 2.9 g 塩分 0.1 g	エネルギー 90 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g	エネルギー 123 kcal タンパク質 2.5 g 塩分 0.1 g	エネルギー 62 kcal タンパク質 0.4 g 塩分 0.4 g	エネルギー 101 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.1 g	エネルギー 127 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.2 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 678 kcal タンパク質 22.1 g 塩分 3.1 g	エネルギー 496 kcal タンパク質 18.7 g 塩分 3.1 g	エネルギー 662 kcal タンパク質 21.1 g 塩分 3.1 g	エネルギー 554 kcal タンパク質 16.3 g 塩分 3 g	エネルギー 516 kcal タンパク質 18.6 g 塩分 1.7 g	エネルギー 566 kcal タンパク質 22 g 塩分 2.7 g
<b>27日 混ぜご飯の日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日 麺の日</b>		
たけのこごはん 炒り豆腐 小松菜としめじの煮まし ふきの煮物 わかめのすまし汁	ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とさつま揚げのさつと煮 コールスローサラダ 豆腐のすまし汁	ごはん ほうれん草のキッシュ ポテトサラダ 肉団子のトマト煮 オクラのスープ	ミートソースパゲツティ 小松菜とひじきのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト		
エネルギー 445 kcal タンパク質 21.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 428 kcal タンパク質 20.1 g 塩分 2.2 g	エネルギー 500 kcal タンパク質 19.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 500 kcal タンパク質 21.6 g 塩分 1.9 g		
おやつ <b>蒸しまんじゅう</b>	おやつ <b>いちごのクレープ</b>	おやつ <b>桃のフルーチェ</b>	おやつ <b>どら焼き</b>		
エネルギー 108 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.1 g	エネルギー 94 kcal タンパク質 1.2 g 塩分 0 g	エネルギー 42 kcal タンパク質 0.9 g 塩分 0.1 g	エネルギー 175 kcal タンパク質 3.7 g 塩分 0.2 g		
合計	合計	合計	合計		
エネルギー 553 kcal タンパク質 23.5 g 塩分 2.2 g	エネルギー 522 kcal タンパク質 21.3 g 塩分 2.2 g	エネルギー 542 kcal タンパク質 20.5 g 塩分 2.8 g	エネルギー 675 kcal タンパク質 25.3 g 塩分 2.1 g		

