



おすすめ食材:ブロッコリーはビタミンCを多く含み、たんぱく質と一緒に摂ることで筋力UPに効果があります

	月	火	水	木	金	土
	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
昼	ご飯 鯖の豆板醤焼き ブロッコリーサラダ 根菜味噌汁（ごぼう*大根） 白桃缶 冬瓜の蟹あんかけ	ご飯 カレーの煮付け 大根とささみの梅しそサラダ 味噌汁（ほうれん草*しめじ） キウイ 海老フライ	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ちもとの酢味噌かけ 清まし汁（白菜*えのき） りんご 金平れんこん	バターロールパン ビーフシチュー キャベツとアーモンドのサラダ いちごプリン もやしソテー	散らし寿司 ホタテのお浸し ごぼう汁 ピーチフルーチェ 香の物	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き なめこ和え 清まし汁（白菜・豆腐） オレンジ 糸こんにゃくのピリ辛炒り
	おやつ	紫芋ようかん	カステラ饅頭	抹茶どら焼き	エクレア	黒糖饅頭
	カロリー	600 ^キ _〇 加	582 ^キ _〇 加	637 ^キ _〇 加	648 ^キ _〇 加	566 ^キ _〇 加
昼						
おやつ						
カロリー	675 ^キ _〇 加	704 ^キ _〇 加	515 ^キ _〇 加	653 ^キ _〇 加	601 ^キ _〇 加	589 ^キ _〇 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



4月17日（月）は筋力UPを意識した献立となっています。それぞれの食材に入っているたんぱく質やビタミン・ミネラル・酵素などが働いて、リハビリの効果をさらに高めてくれます♪
どの食材にどんな栄養素が含まれているのか、当日詳しくご案内いたします

