

4 月大志寮よろごはん

令和07年4月1日(火)～令和07年4月30日(水)

区分			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
夕食			ハヤシライス 白身フライ ポテトサラダ	天ぷら 大根のサラダ◇	ミートソース スパゲッティ フライド ジャーマンポテト	オムライス マカロニサラダ	鶏のから揚げ 南瓜サラダ
合計			1152KC た29 脂42 塩3.8	1063KC た42 脂37 塩3.4	1257KC た38 脂26 塩3.1	835KC た23 脂33 塩3.4	1054KC た33 脂22 塩3
区分	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
夕食	アジフライ スパゲティのサラダ	肉豆腐 チーズメンチカツ	鶏のから揚げ 甘辛たれ カボチャ煮	きつねうどん イカ 鱈の竜田揚げ	カレーライス ハムカツ	ビビンバ カレイのコンマヨ焼	和風おろし ハンバーグ◇ 牛肉コロッケ
合計	941KC た34 脂26 塩2.5	1050KC た39 脂30 塩2.9	1238KC た53 脂39 塩3.1	906KC た30 脂28 塩3.4	1060KC た24 脂30 塩3.3	1256KC た43 脂36 塩3.1	1055KC た30 脂33 塩3
区分	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
夕食	クリームシチュー カリカリささみ揚げ	マーボー豆腐 豚串カツ	味噌ラーメン 鶏肉の唐揚げ	そばろ丼◇ きんぴらごぼう	タンドリーチキン ひじきの煮物☆	マカロニグラタン えびチリ	ビーフのメンチカツ 五目煮豆
合計	956KC た40 脂29 塩3.2	1094KC た33 脂40 塩2.6	928KC た40 脂24 塩4.1	1164KC た32 脂24 塩3.0	976KC た50 脂28 塩3	1212KC た45 脂38 塩3.1	1099KC た27 脂35 塩2.2
区分	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
夕食	ハヤシライス ささみチーズフライ ツナサラダ	豚大根煮 スパゲティ カレーサラダ☆	チキン南蛮 タルタルソース サラダ	卵うどん カレイの カレー天ぷら	親子丼 フライドポテト ツナと大根のサラダ	竹の子ご飯 鮭のホイル焼き えびまよ	焼き肉炒め(塩だれ) ポテトサラダ
合計	1102KC た33 脂40 塩3.3	1216KC た31 脂39 塩3.3	1155KC た43 脂32 塩3.0	1009KC た35 脂24 塩3.3	1036KC た45 脂34 塩3.2	923KC た31 脂33 塩3	1025KC た28 脂32 塩3
区分	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
夕食	三色丼 フライド ジャーマンポテト	カレーライス とんかつ 生野菜サラダ	とんこつラーメン ハムカツ&ミニバーク	油淋鶏 きんぴらごぼう	●栄養価はご飯300gで計算してあります。 ●欠食がある場合は早めにグループラインに入れてください。 ●できるだけ残さず食べましょう。 ●献立は急に変更することがあります。		
合計	1102KC た38 脂26 塩3.1	1129KC た30 脂36 塩3.9	1003KC た35 脂27 塩4.1	1010KC た42 脂37 塩3.0			