

2017 4月

桂千代原ロディサービスセンター

今月のごはん



月	火	水	木	金	土	日
						1
						タンドリーチキン きのこ&小松菜煮 デザート 540kcal 3.40g 830.0mg
3	4	5	6	7	8	9
ミートローフ 棒々鶏サラダ デザート 542kcal 3.50g 678.0mg	筍ごはん&鯛の桜蒸し 炊き合わせ デザート 591kcal 3.90g 1268.0mg	豚じゃが 奴豆腐 デザート 529kcal 3.80g 1014.0mg	天ぷら盛合せ 酢の物 デザート 597kcal 2.90g 738.0mg	鰯の黄金焼き ひじきの煮物 デザート 597kcal 2.90g 738.0mg	牛鍋丼 法連草のなたねかけ デザート 603kcal 3.70g 776.0mg	
10	11	12	13	14	15	16
鶏肉の甘酢あんかけ 茄子の旨煮 デザート 613kcal 3.70g 830.0mg	鰯の西京焼き 菜の花のピリ辛和え デザート 548kcal 2.90g 928.0mg	お好み焼き 菜果サラダ デザート 606kcal 3.80g 862mg	鱈の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のいため煮 デザート 581kcal 2.70g 816.0mg	春散らし 炊き合わせ デザート 508kcal 3.80g 787.0mg	つみれ鍋風 ひじき大豆煮 デザート 531kcal 3.80g 879.0mg	
17	18	19	20	21	22	23
銀鮭の塩焼き 小松菜明太あんかけ豆腐 デザート 502kcal 2.90g 746.0mg	ハッシュドビーフ ツナサラダ デザート 673kcal 3.10g 976.0mg	さばの塩焼き ぜんまい煮 デザート 585kcal 3.80g 717.0mg	鶏南蛮うどん 菜の花の和え物 デザート 575kcal 3.70g 736.0mg	海老フライ キャベツの紫蘇風味サラダ デザート 668kcal 3.00g 688.0mg	豚肉のピカタ風 茄子のオランダ煮 デザート 545kcal 3.20g 842.0mg	
24	25	26	27	28	29	30
カレーライス 盛合せサラダ デザート 553kcal 3.00g 855.0mg	鶏肉の葱みそ焼き 小松菜の信田煮 デザート 525kcal 3.40g 627.0mg	銀鮭の塩麹焼き 炊き合わせ デザート 522kcal 3.90g 703.0mg	ミートオムレツ ひじきと里芋の煮物 デザート 579kcal 3.0g 899.0mg	回鍋肉 ポテトサラダ デザート 525kcal 2.70g 738.0mg	巻き&いなり寿司 白和え デザート 577kcal 2.80g 741.0mg	