

# 2016 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	2	3
				<b>すき焼き風煮</b> 切干大根の和え物 デザート エネルギー 540kcal 塩分 3.30g カリウム 1044.0mg	<b>タンドリーチキン</b> 菜果サラダ デザート エネルギー 540kcal 塩分 3.40mg カリウム 830mg	
4	5	6	7	8	9	10
<b>ミートローフ</b> ミモザサラダ デザート エネルギー 542kcal 塩分 3.50g カリウム 678.0mg	<b>鯛の桜蒸し</b> 炊き合わせ デザート エネルギー 591kcal 塩分 3.90g カリウム 1268.0mg	<b>豚じゃが</b> 奴豆腐 デザート エネルギー 629kcal 塩分 3.80g カリウム 1014.0mg	<b>天ぷら盛合せ</b> 酢の物 デザート エネルギー 597kcal 塩分 2.90g カリウム 738.0mg	<b>鰯の黄金焼き</b> 涼伴三絲 デザート エネルギー 581kcal 塩分 3.10g カリウム 679.0mg	<b>牛鍋井</b> 法蓮草のなたねかけ デザート エネルギー 603kcal 塩分 3.70g カリウム 776.0mg	
11	12	13	14	15	16	17
<b>鶏肉の甘酢あんかけ</b> 里芋の煮ころがし デザート エネルギー 618kcal 塩分 3.70g カリウム 830.0mg	<b>鯖の西京焼き</b> 菜の花のピリ辛和え デザート エネルギー 548kcal 塩分 2.90g カリウム 928.0mg	<b>五目焼きそば</b> 菜果サラダ デザート エネルギー 606kcal 塩分 3.80g カリウム 862mg	<b>鱈の味噌マヨネーズ焼き</b> 法蓮草ともやしのナムル デザート エネルギー 581kcal 塩分 2.70g カリウム 816.0mg	<b>春散らし</b> 炊き合わせ デザート エネルギー 508kcal 塩分 3.60g カリウム 767.0mg	<b>つみれ鍋風</b> ひじき大豆煮 デザート エネルギー 531kcal 塩分 3.80g カリウム 879.0mg	
18	19	20	21	22	23	24
<b>銀鮭の塩焼き</b> 法蓮草ときのこの白和え デザート エネルギー 502kcal 塩分 2.90g カリウム 746.0mg	<b>カレーライス</b> ツナサラダ デザート エネルギー 673kcal 塩分 3.10g カリウム 976.0mg	<b>青豆と桜海老のごはん</b> ぜんまい煮 デザート エネルギー 585kcal 塩分 3.80g カリウム 777.0mg	<b>鶏南蛮うどん</b> さつま芋のレモン煮&和え物 デザート エネルギー 675kcal 塩分 3.70g カリウム 736.0mg	<b>海老フライ</b> キャベツの紫蘇風味サラダ デザート エネルギー 668kcal 塩分 3.00g カリウム 698.0mg	<b>豚肉のくわ焼き</b> 茄子のオランダ煮 デザート エネルギー 545kcal 塩分 3.20g カリウム 842.0mg	
25	26	27	28	29	30	
<b>ハヤシライス</b> 盛り合わせサラダ デザート エネルギー 653kcal 塩分 3.00g カリウム 655.0mg	<b>鶏肉の葱みそ焼き</b> 小松菜の信田煮 デザート エネルギー 525kcal 塩分 3.40g カリウム 627.0mg	<b>銀鮭の塩麹焼き</b> 炊き合わせ デザート エネルギー 522kcal 塩分 3.90g カリウム 703.0mg	<b>ビーフシチュー</b> コールスローサラダ デザート エネルギー 679kcal 塩分 3.0g カリウム 899.0mg	<b>回鍋肉</b> ポテトサラダ デザート エネルギー 525kcal 塩分 2.70g カリウム 738.0mg	<b>白身魚の青じそ天ぷら</b> 炊き合わせ デザート エネルギー 577kcal 塩分 2.60g カリウム 741.0mg	