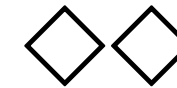


# 彩ダイニング献立表



	日 4月28日	月 4月29日	火 4月30日	
朝食	青のり天 おからと竹輪の炒り煮 ほうれん草の胡麻浸し	鮭よせ レンコンマリネ 白福豆	いわし入りハンバーグ ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し	
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/5.8/7.6/13.0/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/5.3/9.0/20.6/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 74/4.5/2.1/9.2/1.3	
昼食	サバ味噌煮 エビ入りビーフン 春菊の信田和え	照り焼きチキン 筍の煮物 菜の花のお浸し	きつねうどん チンゲン菜の彩り生姜和え フルーツ（白桃）	
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/8.7/12.4/13.4/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/10.1/6.6/16.6/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/7.2/4.9/44.8/2.9	
夕食	鶏そぼろの玉子あんかけ井 ひじき煮 フルーツ（ネーブル）	サワラ白だし焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ 大根サラダ	豆腐と豚肉のくずし煮 インゲンの胡麻よごし ブロッコリーのツナコーンがけ	
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/8.4/6.7/17.4/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/15.9/8.3/10.2/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/9.8/8.0/15.5/1.5	