

		4月1日 水曜日		4月2日 木曜日		4月3日 金曜日		4月4日 土曜日		
朝 食	白金の森 献立表 令和2年 4月	野菜雑炊 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え 牛乳		ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え 牛乳		食パン コンソメスープ オムレツ 菜の花のマヨ和え 牛乳		ご飯 味噌汁 はんぺんのチーズのせ焼き 青梗菜のお浸し ジョア		
昼 食		《お花見御膳》 桜葉ご飯 清汁 桜海老の卵とじ うどと菜の花の酢味噌和え さくらゼリー 上用饅頭(桜)		ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ ベーコンとカリフラワーの炒め物 マリネ		《郷土料理☆石川県》 山菜ご飯 あずき汁 ぶり大根 田舎煮 塩もみ		ご飯 コンソメスープ ポークチャップ ジャーマンポテト シーザーサラダ		
おやつ				抹茶蒸しパン		ドームケーキ		炭酸饅頭		
夕 食		ご飯 味噌汁 豚肉のボン酢炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ(キウイ)		ご飯 味噌汁 あじの味噌焼き しろなの変わりマヨネーズ和え フルーツ(パイナップル)		ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌焼き しらすと白菜の和え物 フルーツ(黄桃)		ご飯 清汁 干草焼き 長芋の白煮 三色和え		
成分	※一般食・米飯の成分表記をしています。		エネルギー 1519 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 30.9 g 塩分 8.6 g		エネルギー 1539 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 39.4 g 塩分 8.3 g		エネルギー 1679 kcal たんぱく質 74.7 g 脂質 42.4 g 塩分 9.9 g		エネルギー 1565 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 65.5 g 塩分 7.4 g	
		4月5日 日曜日	4月6日 月曜日	4月7日 火曜日	4月8日 水曜日	4月9日 木曜日	4月10日 金曜日	4月11日 土曜日		
朝 食	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜のトロミ炒め 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 一口がんもの煮物 いんげんの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 なすの和風和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 白菜の磯和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え 牛乳	キャラット食パン ウィンナーとかぶのポトフ ミモザサラダ 牛乳			
昼 食	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け なすとしめじの炒め物 ほうれん草の磯和え	《季節の変わりご飯》 春の炊き込みご飯 清汁 ホキのさらさ焼き 菜の花炒め きゅうりの酢の物 ずんだとら焼き	ご飯 清汁 さわらのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 青梗菜の和風和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ じゃが芋の洋風煮 フレンチサラダ	ご飯 中華スープ 八宝菜 華風炒め カリフラワーの中華和え	ご飯 清汁 たらのポテト焼き なすの含め煮 菜の花のおかか和え			
おやつ	《ケーキバイキング》	おはぎ		薄皮チョコパン	酒饅頭	今川焼き	クリームプッセ			
夕 食	わかめご飯 味噌汁 さばのみりん焼き キャベツのしそ風味和え フルーツ(バナナ)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鶏の香味焼き ちくわの煮物 フルーツ(カクテル)	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草のからし和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 フルーツ(洋梨)	菜飯 味噌汁 ぶりの七味焼き もやしときゅうりの和え物 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 フルーツ(パイナップル)			
成分	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 44.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 32.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 29.2 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 45.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 34.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 44.4 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 37.9 g 塩分 8.3 g			
		4月12日 日曜日	4月13日 月曜日	4月14日 火曜日	4月15日 水曜日	4月16日 木曜日	4月17日 金曜日	4月18日 土曜日		
朝 食	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え ジョア	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ きざみオクラの梅肉和え 牛乳	黒糖食パン ツナとじゃが芋の洋風煮 ほうれん草の白和え 牛乳	鮭雑炊 味噌汁 五目ががんもの煮物 カリフラワーのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 とりつくね 二色和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え 牛乳			
昼 食	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き 肉じゃが もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 あじの生姜醤油焼き 肉じゃが ほうれん草のワサビ和え	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ	ご飯 コンソメスープ ほきのムニエル アスパラのソテー 彩りサラダ	三色丼 清汁 ふろふき大根 キャベツの甘酢和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	ご飯 清汁 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 小松菜としめじの和え物			
おやつ	吹雪饅頭	レモンゼリー	練りきり	和のパンケーキ	エクレア	どら焼き	ココアワッフル			
夕 食	ご飯 味噌汁 白身魚のナッツ焼き キャベツのボン酢和え フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 メバルの煮付け 白菜のからしマヨ和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 さわらの粕漬け マカロニサラダ フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き オクラのおかか和え フルーツ(カクテル)	ご飯 味噌汁 かれいのバター焼き ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)			
成分	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 36.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 30.3 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 35.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 47.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 40.9 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 40.9 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 36.2 g 塩分 7.4 g			
		4月19日 日曜日	4月20日 月曜日	4月21日 火曜日	4月22日 水曜日	4月23日 木曜日	4月24日 金曜日	4月25日 土曜日		
朝 食	胚芽食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 彩りはんぺんの煮物 菜の花のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 しろなとちくわの煮浸し 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの甘辛煮 なすのボン酢和え ヤクルト	麦ご飯 味噌汁 だし巻き卵 長いもとろろ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ホタテの和風卵とじ カリフラワーサラダ 牛乳			
昼 食	《誕生日食》 赤飯 清汁 鰯の道明寺蒸し うどと牛肉の時雨煮 菜の花のからし和え カフェオレゼリー	きつねそば ミートボール キャベツの酢味噌和え	ご飯 清汁 揚げ鶏の香味ソース さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え	蕎麦飯 味噌汁 めめけの煮付け 里芋の胡麻よごし 小松菜の土佐和え	ご飯 中華スープ 酢豚 カニ焼売 中華サラダ	ご飯 赤だし 牛皿 温泉卵 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 あじの照り焼き 豚肉と大根の炒め物 ほうれん草のごま和え			
おやつ		クリームパン	水羊羹	いちご蒸しパン	カステラ	黒糖饅頭	カスタードケーキ			
夕 食	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 ほうれん草ともやしのナムル フルーツ(マンゴー)	ご飯 のっぺい汁 ふくさ焼き いんげんの柚子醤油和え フルーツ(みかん)	わかめご飯 味噌汁 たらのごまだれがらめ ほうれん草の煮浸し フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース炒め カリフラワーの和え物 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き いんげんのくるみ and え フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐のひき肉あんかけ 白菜の香味和え 白花生	ご飯 ワカメスープ 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ フルーツ(マンゴー)			
成分	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 48.8 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 41.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 25.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 33.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 51.9 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 37.1 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 38.4 g 塩分 7.8 g			
		4月26日 日曜日	4月27日 月曜日	4月28日 火曜日	4月29日 水曜日	4月30日 木曜日				
朝 食	ご飯 味噌汁 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ウィンナーソテー ツナとブロッコリーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ほうれん草のソテー 白菜の塩昆布和え ジョア	卵雑炊 味噌汁 ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼き カリフラワーの梅和え 牛乳					
昼 食	《選択食》 ★五目炒飯 ★パエリア コンソメスープ きのこソテー さつま芋サラダ モカクリームサンド	《選択食》 ★五目炒飯 ★パエリア コンソメスープ きのこソテー さつま芋サラダ モカクリームサンド	ご飯 清汁 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 大根サラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め ピクルス	ご飯 味噌汁 赤魚のオーロラソース焼き ふきと絹揚げの煮物 小松菜の辛子和え	《カレー配膳》 キーマカレー ジュリエンスープ ほうれん草と炒り卵のソテー キャラットサラダ				
おやつ		シュークリーム	豆花	マドレーヌ	いちごスペシャル					
夕 食	ご飯 味噌汁 鰯のみりん焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ(カクテル)	ご飯 中華スープ 回鍋肉 もやしチャンプル フルーツ(オレンジ)	菜飯 味噌汁 メバルの梅肉焼き なすの和え物 フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミソース かぼちゃサラダ フルーツ(メロン)	ご飯 味噌汁 たらのフライ いんげんの青じそ和え フルーツ(パイナップル)					
成分	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 44.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 53.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 37.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 40.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 48.1 g 塩分 7.8 g					