



# 4月の献立



	04月01日(月)	04月02日(火)	04月03日(水)	04月04日(木)	04月05日(金)	04月06日(土)	04月07日(日)	
朝	黒糖食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) 野菜つみれの煮物 春菊のピナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・貝割) 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・おつゆ麩) がんもの煮物 青梗菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・若布) 豆腐の含め煮 白菜の煮浸し 牛乳	卵雑炊 かぶの煮物 赤しその実 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	
昼	御飯 若竹汁 焼き魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 ほうれん草の和え物	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 豆腐ハンバーグ カリフラワーソテー もやしのサラダ	✿ お花見弁当 ✿ おにぎり・清汁 ぶり照り焼き・煮しめ シューマイ・トマト・パセリ 菜種和え・練り切り	御飯 コンソメスープ(大根・人参) ポークチャップ ポテトサラダ コンポート(りんご)	チキンカレー ポタージュスープ 大根サラダ コンポート(ミックスフルーツ)	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) かれいの煮付け なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え	御飯 清汁(白玉麩・貝割れ) 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し	
夕	御飯 豚肉の葱塩炒め ひじきの煮物 香の物(桜大根) コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(大根・大根葉) しいらの照り焼き しろなの変わりマヨネーズ和え フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布漬け 納豆	御飯 みそ汁(okra・椎茸) 千草焼き 三色和え きやらぶき	御飯 さばのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 豚肉のポン酢炒め いんげんの生姜醤油和え コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(油揚げ・ワカメ) めだいの香味焼き ちくわと畑菜の煮物 きゅうりの酢の物	
一日合計	エネルギー	1446kcal	1440kcal	1588kcal	1480kcal	1698kcal	1302kcal	1458kcal
	蛋白質	46g	55.1g	64.9g	51g	59.1g	54.9g	64.1g
	脂質	37.5g	36.5g	35.2g	38.1g	47g	32.5g	38g
	炭水化物	224.8g	216.2g	245.9g	223.6g	249.2g	193.5g	207.7g
	食塩	5.7g	8g	9.5g	6.8g	7.6g	8.2g	7.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 4月の献立



	04月08日(月)	04月09日(火)	04月10日(水)	04月11日(木)	04月12日(金)	04月13日(土)	04月14日(日)	
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・椎茸) 炒り豆腐 なすの和風和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつまいも・大根葉) さつまいも揚げとかぶの治部煮 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまドレ和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・貝割) しらすの卵とじ オクラのお浸し 牛乳	
昼	✿ 花まつり ✿ 麦ごはん・清汁 鱈の竜田揚げ たけのこ田楽 とろろ芋	菜の花パスタ(オムレツ) コンソメスープ(しいたけ・玉ねぎ) ポテトサラダ ジョア(ブルーベリー)	御飯 コンソメスープ(冬瓜・絹さや) 鶏肉のトマトソースかけ カリフラワー炒め コールスローサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・若布) ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 菜の花のお浸し	御飯 中華スープ(白菜・枝豆) 中華卵卵焼き 肉しゅうまい もやしのサラダ	御飯 みそ汁(キャベツ・しいたけ) あじの生姜醤油焼き 肉じゃが ほうれん草のくるみ和え	御飯 みそ汁(若布・長葱) 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	
夕	御飯 みそ汁(えのき・ワカメ) 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のからし和え	御飯 赤魚の照り煮 きんぴらごぼう しろなのお浸し コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(なめこ・葱) ぶりの七味焼き もやしときゅうりの和え物 コンポート(みかん)	御飯 和風あんかけハンバーグ たけのこことふきの煮物 浅漬け(かぶ) フルーツ(パイン)	御飯 みそ汁(きぬさや・しめじ) 白身魚のカレーマヨ焼き 切干大根の炒め煮 コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉の照り煮 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え 納豆	
一日合計	エネルギー	1510kcal	1577kcal	1475kcal	1292kcal	1528kcal	1481kcal	1622kcal
	蛋白質	56g	59.6g	63.5g	46.3g	59.6g	62.5g	67.4g
	脂質	33.9g	38.1g	36.4g	22.6g	37.3g	33g	47g
	炭水化物	240.2g	244.5g	214.4g	218.7g	230.8g	226.1g	223.7g
	食塩	7.8g	7.2g	6.9g	7.1g	7.8g	6.9g	8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 4月の献立

	04月15日(月)	04月16日(火)	04月17日(水)	04月18日(木)	04月19日(金)	04月20日(土)	04月21日(日)	
朝	キャロット食パン ミネストローネ チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・若布) 五目がんもの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 白菜と青菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 厚揚げの煮物 春菊のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) スクランブルエッグ 白菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(うずまさ麩・しめじ) ツナとじゃが芋の煮物 春菊の白和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) しろなとさつま揚げの煮浸し 大根の柚子風味和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) あじの蒲焼 大根とさつま揚げの炒り煮 春雨のさっぱりサラダ	ポークカレー トマトスープ ツナサラダ ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) さばの生姜煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	ふわっとたまご丼 みそ汁(おつゆ麩・葱) ふきと油揚げの煮物 畑菜のごま和え	世界の料理*メキシコ チリコンカンライス コンソメスープ(しいたけ・豆苗) じゃがいもの洋風煮 グリーンサラダ	味噌ラーメン 海鮮焼売 青梗菜のナムル マンゴープリン	御飯 清汁(卵・絹さや) 揚げ鶏の香味ソース さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え	
夕	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(素麺・豆苗) さわらの粕漬け マカロニサラダ コンポート(マンゴー)	御飯 鶏肉の塩麹蒸し かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(えのき・ワカメ) めだいのバター焼き れんこんきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ	御飯 中華スープ(春雨・枝豆) 青椒肉絲 ほうれん草ともやしのナムル コンポート(洋梨)	御飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 いんげんの柚子こしょう和え 納豆	御飯 めばるの漬け焼き 冬瓜と油揚げの煮物 浅漬け(きゅうり) フルーツ(パイナップル)	
一日合計	エネルギー	1366kcal	1714kcal	1551kcal	1485kcal	1628kcal	1658kcal	1478kcal
	蛋白質	48.8g	62.5g	62.6g	52.7g	65.9g	68.9g	54.5g
	脂質	26.5g	51.2g	42.5g	34.5g	42.7g	52.7g	36g
	炭水化物	225.4g	242.7g	220.8g	237.1g	236.3g	219.6g	225.2g
	食塩	6.9g	7.7g	6.9g	7.9g	7.7g	9.3g	6.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 4月の献立



	04月22日(月)	04月23日(火)	04月24日(水)	04月25日(木)	04月26日(金)	04月27日(土)	04月28日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・若布) オムレツ ブロッコリーの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) 野菜つみれと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 絹さやの卵とじ カリフラワーサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) とりつくね 白菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割) ちくわの甘辛煮 なすのおろし醤油和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(うずまき麩・長葱) めぬけの煮付け 炒り豆腐 畑菜のお浸し	チャーハン 中華スープ(青梗菜・マッシュルーム) 焼き餃子 春雨サラダ	きつねそば ミートボール キャベツのごま味噌和え ピーチゼリー	御飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きやらぶき	御飯 中華スープ(卵・葱) 回鍋肉 春巻き もやしとにらの中華和え	御飯 清汁(とろろ昆布・豆苗) さばの味噌煮 じゃこの炒め物 うずら豆	キーマカレー コンソメスープ(ほうれん草・コン) 野菜の甘酢漬け いちごムース	
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め かぶのかにあんかけ 香の物(しば漬け) コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) ぶりの照り焼き れんこんの炒り煮 コンポート(りんご)	御飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜のポン酢和え フルーツ(バナナ)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・枝豆) 鶏肉のケチャップ焼き ツナキャベツのソテー ポテトサラダ	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) めだいのみりん焼き いんげんのピーナッツ和え コンポート(白桃)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し フルーツ(オレンジ)	御飯 しいらの梅肉焼き 畑菜の煮浸し 納豆 コンポート(洋梨)	
一日合計	エネルギー	1514kcal	1589kcal	1458kcal	1461kcal	1536kcal	1499kcal	1579kcal
	蛋白質	55.7g	55.6g	52.9g	60.9g	54g	59g	67.8g
	脂質	39.5g	42.4g	33.6g	37.4g	44.8g	39.5g	36.6g
	炭水化物	226g	235.9g	233.7g	209.9g	221.5g	217.7g	236.8g
	食塩	6.8g	8.9g	8g	7.6g	6.3g	6.6g	8.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 4月の献立



04月29日(月)		04月30日(火)												
朝	食パン	卵雑炊												
	クリーム煮	大根とさつま揚げの煮物												
昼	花野菜サラダ	梅干し												
	リンゴジュース	牛乳												
夕	 昭和の日 	 退位の日 												
	赤飯・赤だし味噌汁	ちらし寿司												
	赤魚の香味蒸し	清汁(あさり・みつば)												
	小松菜のごま和え	筑前煮												
	デザートセレクト	白和え												
一日合計	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1261kcal	エネルギー	kcal								
	蛋白質	56g	蛋白質	44.7g	蛋白質	g								
	脂質	40.8g	脂質	26.2g	脂質	g								
	炭水化物	231.4g	炭水化物	205.5g	炭水化物	g								
	食塩	7.4g	食塩	8.8g	食塩	g								

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。