



4月の献立



	03月30日(月)		03月31日(火)		04月01日(水)		04月02日(木)		04月03日(金)		04月04日(土)		04月05日(日)	
朝	食パン		御飯		御飯		卵雑炊		御飯		御飯		御飯	
	マカロニのトマト煮		みそ汁(畑菜・おつゆ麩)		みそ汁(里芋・えのき)		野菜つみれの煮物		みそ汁(白菜・葱)		みそ汁(玉葱・おつゆ麩)		みそ汁(しろな・若布)	
	チンゲン菜ソテー(小松菜)		白菜とツナの炒め物		厚揚げの煮物		きょうらぶき		かぶの煮物		はんぺんチーズのせ焼き		白菜の煮浸し	
	リンゴジュース		いんげんの和風和え 牛乳		小松菜のピーナッツ和え 牛乳		野菜ジュース		キャベツのおかか和え 牛乳		チンゲン菜のお浸し 牛乳		なすの和風和え 牛乳	
昼	御飯		鶏南蛮うどん		御飯		御飯		✿ お花見弁当 ✿		御飯		御飯	
	清汁(はんぺん・葱)		ちくわ天		清汁(素麺・葱)		コンソメスープ(玉葱・コーン)		ゆかりおにぎり		コンソメスープ(白菜・人参)		清汁(小花麩・葱)	
	めぬけの香味焼き		キャベツのお浸し		焼き魚の野菜あんかけ		和風ハンバーグ		赤だし味噌汁 / プリ照り焼き		ポークチャップ		鶏肉のマスタード焼き	
	切干大根の炒め煮		グレープゼリー		ひじきの煮物		ベーコンとカブの炒め物		煮しめ / シューマイ		ポテトサラダ		冬瓜の土佐煮	
	香の物(しば漬け)				ほうれん草の錦糸和え		もやしのサラダ		菜種和え / 練りきり(桜)		コンポート(りんご)		小松菜のお浸し	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	鶏肉のゆず胡椒炒め		ぶりの生姜煮		みそ汁(玉葱・大根葉)		みそ汁(大根・油揚げ)		清汁(白玉麩・さや)		千草焼き		さばのみりん焼き	
	冬瓜の信田煮		もやしのカレーソテー		豚肉のポン酢炒め		めぬけの香味焼き		鶏肉のごま味噌焼き		なすの含め煮		豚肉と蓮根の炒め物	
	マカロニサラダ		ブロッコリーサラダ		かぼちゃの甘煮		しろなの変わりマヨネーズ和え		さつま芋の煮物		三色和え		キャベツのしそ風味和え	
日 合 計	フルーツ(オレンジ)		コンポート(白桃)		昆布佃煮		フルーツ(パイン)		白菜の塩昆布和え		きょうらぶき		納豆	
	エネルギー	1377kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1228kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1571kcal
	蛋白質	53.6g	蛋白質	62.9g	蛋白質	56.2g	蛋白質	45.3g	蛋白質	59.6g	蛋白質	56.9g	蛋白質	64.1g
	脂質	30.4g	脂質	43.4g	脂質	36.8g	脂質	28.5g	脂質	31.8g	脂質	46.4g	脂質	47.9g
	炭水化物	214g	炭水化物	220.4g	炭水化物	238.5g	炭水化物	192.3g	炭水化物	253.5g	炭水化物	225.8g	炭水化物	213.1g
	食塩	6.5g	食塩	7.7g	食塩	8g	食塩	8g	食塩	9.4g	食塩	6.2g	食塩	6.9g

※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06日(月)	04月07日(火)	04月08日(水)	04月09日(木)	04月10日(金)	04月11日(土)	04月12日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 炒り豆腐 カリフラワーの梅肉和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 里芋のそばろ煮 いんげんのごまマヨ和え 牛乳	卵雑炊 厚揚げの吉野煮 胡瓜漬け 牛乳	御飯 みそ汁(大根葉・おつゆ麴) ひじきの煮物 小松菜のおかか和え 牛乳
	御飯 みそ汁(うずまき麴・長葱) 白身魚の蒲焼 さつま揚げとかぶの炒り煮 春雨のさっぱりサラダ	チキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 大根サラダ ジョア(マスカット)	御飯 清汁(素麺・貝割れ) 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	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 じゃがいもの洋風煮 コールスローサラダ	御飯 中華スープ(青梗菜・椎茸) 八宝菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え	クリームパスタ[シチュー] コンソメスープ(キャベツ・えのき) いんげんのソテー さつま芋サラダ	御飯 中華スープ(白菜・椎茸) 中華風卵焼き 肉しゅうまい もやしのサラダ
	御飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(きぬさや・おつゆ麴) あじの照り焼き ちくわと畑菜の煮物 きゅうりの酢の物	御飯 みそ汁(大根・若布) 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 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 コンポート(白桃) 納豆	御飯 ぶりの七味焼き 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 コンポート(みかん)	御飯 白身魚のナッツ焼き たけのことふきの煮物 浅漬け(かぶ) フルーツ(パイン)	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 キャベツのポン酢和え
	エネルギー 1454kcal	エネルギー 1556kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1622kcal	エネルギー 1486kcal	エネルギー 1480kcal
日 中 計	蛋白質 57.6g	蛋白質 65.3g	蛋白質 58g	蛋白質 59.9g	蛋白質 60.4g	蛋白質 52.6g	蛋白質 53.7g
	脂質 30.2g	脂質 36.3g	脂質 42.5g	脂質 33.8g	脂質 47.8g	脂質 46.9g	脂質 35.5g
	炭水化物 233.2g	炭水化物 233.6g	炭水化物 222.4g	炭水化物 236.7g	炭水化物 230.2g	炭水化物 210.2g	炭水化物 229.7g
	食塩 6.6g	食塩 9.7g	食塩 8.1g	食塩 6.7g	食塩 7.1g	食塩 7.4g	食塩 9.1g

※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13日(月)	04月14日(火)	04月15日(水)	04月16日(木)	04月17日(金)	04月18日(土)	04月19日(日)
朝	キャロット食パン クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) しらすの卵とじ オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・ワカメ) 五目がんもの煮物 カリフラワーのドレッシングかけ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 二色和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え 牛乳	さけ雑炊 絹厚揚げとオクラのそばろあん 牛乳
昼	御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの生姜醤油焼き 肉じゃが ほうれん草のドレッシング和え	御飯 みそ汁(里芋・若布) 揚げ豆腐の野菜あん マカロニサラダ ブロッコリーサラダ	シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ・椎茸) マカロニサラダ アスパラのソテー	ふわっとたまご丼 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) ちくわとふきの煮物 畑菜のごま和え	御飯 清汁(豆腐・ほうれん草) さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	🌐 世界の料理*アメリカ 🌐 ジャンバラヤ コーンポタージュ ジャーマンポテト アップルパイ	吉野家 吉野家牛丼 具沢山汁 マカロニサラダ
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 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 コンポート(マンゴー)	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(とろろ・みつば) さわらの粕漬け ブロッコリーサラダ コンポート(白桃)	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え 納豆	御飯 みそ汁(わかめ・青菜) かれのバター焼き れんこんきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ	御飯 / 海老チリ 牛肉と野菜のステーキ和え ポテトと粒マスタードサラダ 小松菜と椎茸のお浸し 焼売 / コンポート(マンゴー)
合計	エネルギー 1482kcal 蛋白質 63.7g 脂質 33.3g 炭水化物 223.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 58.5g 脂質 47.4g 炭水化物 240.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1683kcal 蛋白質 54.4g 脂質 52.8g 炭水化物 241.4g 食塩 9g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 47.4g 脂質 27g 炭水化物 233.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 68.1g 脂質 45.3g 炭水化物 219.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1624kcal 蛋白質 51g 脂質 46.9g 炭水化物 243.1g 食塩 8.5g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 49.4g 脂質 59.8g 炭水化物 200.4g 食塩 7.2g

※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20日(月)		04月21日(火)		04月22日(水)		04月23日(木)		04月24日(金)		04月25日(土)		04月26日(日)	
朝	黒糖食パン		御飯		御飯		卵雑炊		御飯		御飯		御飯	
	ミネストローネ		みそ汁(もやし・若布)		みそ汁(キャベツ・貝割)		ツナとじゃが芋の煮物		みそ汁(玉葱・大根葉)		みそ汁(畑菜・おつゆ麩)		みそ汁(若布・長葱)	
	ポテトサラダ		しろなとちくわの煮浸し		ちくわの甘辛煮		梅干し		つみれと里芋の煮物		しらすの卵とじ		厚揚げの治部煮	
	リンゴジュース		ツナとブロッコリーの和え物		なすのポン酢和え		野菜ジュース		菜の花のお浸し		カリフラワーサラダ		青梗菜の生姜和え	
			牛乳		牛乳				牛乳		牛乳		牛乳	
昼	きつねそば		御飯		御飯		高菜チャーハン		御飯		御飯		御飯	
	レバー煮付		清汁(卵・豆苗)		みそ汁(おつゆ麩・葱)		中華スープ(たけのこ・コーン)		みそ汁(うずまき麩・若布)		みそ汁(ほうれん草・えのき)		みそ汁(白菜・玉葱)	
	キャベツの酢味噌和え		揚げ鶏の香味ソース		めぬけの煮付け		焼き餃子		白身魚のマヨネーズ焼き		あじの照り煮		かに入り卵焼き和風あんかけ	
	いちごゼリー		さつま芋の煮物		炒り豆腐		春雨サラダ		ぜんまい煮		豚肉と大根の炒め物		鶏肉と冬瓜の煮物	
			白菜の青じそ和え		香の物(しば漬け)				香の物(青しその実漬け)		きゅうりぶき		もやしとにらの和風和え	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	清汁(白玉麩・豆苗)		たらのごまだれがらめ		豚肉の玉葱ソース炒め		みそ汁(白菜・油揚げ)		擬製豆腐		鶏肉のケチャップ焼き		清汁(白玉麩・さや)	
	ふくさ焼き		ほうれん草の煮浸し		冬瓜のかにあんかけ		ぶりの照り焼き		もやしのカレーソテー		ひじきの煮物		さわらのみりん焼き	
	いんげん柚子醬油和え		浅漬け(かぶ)		小松菜のお浸し		れんこんの炒り煮		白菜の香味和え		ポテトサラダ		なすの含め煮	
	コンポート(みかん)		フルーツ(パイン)		納豆		畑菜のくるみ和え		フルーツ(バナナ)		コンポート(マンゴー)		いんげんのピーナッツ和え	
日 計	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1348kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1500kcal
	蛋白質	49.9g	蛋白質	59.6g	蛋白質	63.3g	蛋白質	48.3g	蛋白質	56.3g	蛋白質	66g	蛋白質	60g
	脂質	32.5g	脂質	27.3g	脂質	41.2g	脂質	32.7g	脂質	37.8g	脂質	36.1g	脂質	40.1g
	炭水化物	229.7g	炭水化物	238.4g	炭水化物	219.1g	炭水化物	207.8g	炭水化物	222.7g	炭水化物	228.1g	炭水化物	217.6g
	食塩	7.4g	食塩	6.3g	食塩	8.1g	食塩	11.1g	食塩	7.3g	食塩	7.4g	食塩	7.8g

※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27日(月)	04月28日(火)	04月29日(水)	04月30日(木)			
朝	食パン クラムチャウダー チンゲン菜ソテー リンゴジュース	卵雑炊 とりつくね 千切り沢庵 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麴) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・畑菜) ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し 野菜ジュース			
	御飯 清汁(とろろ昆布・豆苗) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め ピクルス	★ 昭和の日 ★ けんちんうどん はんぺんの磯辺揚げ 青菜のお浸し 選択食	キーマカレー コンソメスープ(白菜・コーン) キャロットサラダ ジョア(プレーン)			
	御飯 回鍋肉 春巻き 小松菜の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麴) めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し なすの和え物	御飯 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ コンポート(みかん)	御飯 たらのフライ かぶの煮物 いんげんの青じそ和え フルーツ(パイン)			
	エネルギー 1462kcal	エネルギー 1439kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1461kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
日 合 計	蛋白質 47.6g	蛋白質 62.5g	蛋白質 45.8g	蛋白質 46.9g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 41g	脂質 43.4g	脂質 46.5g	脂質 26.8g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 217.6g	炭水化物 194.2g	炭水化物 236.6g	炭水化物 251.7g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 5.8g	食塩 8.3g	食塩 7.3g	食塩 7.3g	食塩 g	食塩 g	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。