

# 4月の献立

	03月29日(月)	03月30日(火)	03月31日(水)	04月01日(木)	04月02日(金)	04月03日(土)	04月04日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ピーマンと玉葱のサラダ リンゴジュース	卵雑炊 炒り豆腐 なすのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・白玉麩) 豚肉と白菜の煮物 オクラとろろ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 厚揚げの煮物 なすのおかか和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・しめじ) オムレツ 小松菜のピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・カイワレ) 野菜つみれの煮物 菜の花のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・おつゆ麩) はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜のお浸し 牛乳
昼	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) フライ盛り合わせ ジャーマンポテト 選択食	御飯 かき玉汁(葱) さばの味噌焼き 切干大根の炒め煮 香の物(桜大根)	鶏南蛮うどん ちくわ天 キャベツのお浸し パインゼリー	<b>赤飯</b> お吸物(素麺・葱) さばのみりん焼き ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸和え	<b>❀ お花見弁当 ❀</b> ゆかりご飯/清汁 ぶり照り焼き/煮しめ シューマイ・トマト・ブロッコリー 菜種和え/練りきり(桜)	御飯 みそ汁(うずまき麩・長葱) たらのみそマヨネーズ焼き さつま揚げとかぶの煮物 春雨のさっぱりサラダ	御飯 コンソメスープ(青菜・人参) ポークチャップ ブロッコリーサラダ きやらぶき
夕	御飯 彩り擬製豆腐 チンゲン菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) 納豆	御飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのカレーソース ブロッコリーサラダ コンポート(りんご)	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 かにかまと大根の和え物 コンポート(みかん)	御飯 和風ハンバーグ ペーコンとカワラワラの炒め物 キャベツの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え コンポート(黄桃)	御飯 千草焼き なすの含め煮 ほうれん草のからし和え コンポート(りんご)
一日合計	エネルギー 1561kcal 蛋白質 47.7g 脂質 44.4g 炭水化物 236.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 65.7g 脂質 50.9g 炭水化物 188g 食塩 6.8g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 60.5g 脂質 37g 炭水化物 222.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36g 炭水化物 243.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40.6g 炭水化物 243.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 60.8g 脂質 26.7g 炭水化物 243.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 64.2g 脂質 36.4g 炭水化物 227.7g 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05日(月)	04月06日(火)	04月07日(水)	04月08日(木)	04月09日(金)	04月10日(土)	04月11日(日)	
朝	キャロット食パン クラムチャウダー もやしのドレッシング和え リンゴジュース	卵雑炊 厚揚げの煮物 白菜と蒲鉾の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・葱) 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・さつまいも) 炒り豆腐 なすの和風和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩) ウインナーソテー ポテトサラダ 牛乳	
昼	御飯 お吸い物(えのき・大根葉) 鶏肉の竜田揚げ 里芋の煮物 青菜の青じそマヨ和え	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) めばるの煮付け なすの炒め物 ほうれん草の磯和え	チキンカレー ピーマンとツナのソテー 大根サラダ 青りんごゼリー	御飯 若竹汁 さわらのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 チンゲン菜の和風和え	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	スパゲティミートソース コンソメスープ(うまい菜・かぶ) カリフラワーソテー 野菜サラダ	御飯 お吸物(若布・葱) 白身魚のナッツ焼き ごぼうの含め煮 菜の花のお浸し	
夕	御飯 みそ汁(椎茸・白玉麩) あじの照り焼き 豚肉と蓮根の炒め物 きゅうりの酢の物	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ 納豆	御飯 たらの香味焼き ごぼうの炒め物 しろなの変りマヨネーズ和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 三色和え コンポート(マンゴー)	御飯 赤魚の揚げ煮 ちくわと畑菜の煮物 かぶの酢味噌和え フルーツ(オレンジ)	御飯 ほきのムニエル キャベツのバター炒め なすのおろし醤油和え うずら豆	御飯 豆腐ハンバーグ(照り焼きソース) たけのことふきの煮物 浅漬(かぶ) コンポート(黄桃)	
一日合計	エネルギー	1465kcal	1599kcal	1570kcal	1521kcal	1560kcal	1509kcal	1590kcal
	蛋白質	54.6g	65.1g	57.2g	53.3g	65.6g	58.2g	59.3g
	脂質	32.7g	56.3g	39.8g	35.6g	36.9g	40g	41g
	炭水化物	231g	202.2g	239.6g	239.6g	233.4g	226.9g	242.1g
	食塩	6.8g	7.3g	7g	6.9g	7.2g	6.3g	6.8g

※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12日(月)	04月13日(火)	04月14日(水)	04月15日(木)	04月16日(金)	04月17日(土)	04月18日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 ミモザサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつまいも・畑菜) 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(南瓜・カイル) しらすの卵とじ オクラのお浸し 牛乳	卵雑炊 ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつまいも・大根葉) 五目がんもの煮物 カラフルのドレッシング かけ 牛乳	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) さつまいもの煮物 大根のゆかり和え 牛乳	
昼	御飯 中華風卵焼き(甘酢あん) 肉しゅうまい 小松菜のわさび和え 杏仁フルーツ	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 彩り擬製豆腐 さつまいも揚げと小松菜の炒め物 もやしのナムル ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(豆腐・若布) ぶりの七味焼き 大根の煮物 いんげんの和え物	ふわっとたまご丼 みそ汁(おつゆ麩・カイル) ちくわとふきの煮物 畑菜のピーナッツ和え	御飯 お吸い物(豆腐・ほうれん草) たらのごまだれがらめ なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 菜の花のからし和え	
夕	御飯 みそ汁(里芋・白玉麩) 白身魚の蒲焼 切干大根の炒め煮 納豆	御飯 鶏肉の照り焼き フグの煮浸し 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	十五穀米 めばるの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え 香の物(しば漬)	御飯 豚肉のんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 フルーツ(バナナ)	御飯 さわらの山椒焼き 鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ コンポート(りんご)	御飯 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え 納豆	御飯 さばの味噌煮 れんこんきんぴら いんげん柚子醤油和え コンポート(マンゴー)	
一日合計	エネルギー	1472kcal	1557kcal	1484kcal	1442kcal	1568kcal	1583kcal	1519kcal
	蛋白質	60.4g	66.9g	61.4g	55.7g	58.2g	66.5g	60.1g
	脂質	30.3g	37.2g	31.5g	38g	43g	41g	31.3g
	炭水化物	234.3g	230.8g	229.1g	211.9g	230.8g	231g	242.2g
	食塩	6.4g	6.7g	6.7g	7.3g	6.9g	7.2g	6.8g

※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19日(月)	04月20日(火)	04月21日(水)	04月22日(木)	04月23日(金)	04月24日(土)	04月25日(日)
朝	食パン コンソメ煮 もやしのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・しめじ) お魚豆腐揚げの煮物 菜の花のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) いわしの蒲焼 チゲン菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・カワレ) とりつくね なすのポン酢和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚揚げの治部煮 もやしのおろし醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) しらすの卵とじ カリフラワーサラダ 牛乳
昼	🌍世界の料理*ポルトガル🌍 御飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) パカヤウ(たらのポテト焼き) カリフラワーソテー/エッグタルト	きつねそば レバー煮付 キャベツの酢味噌和え 香の物(桜大根)	キーマカレー 大根のコンソメ煮 キャロットサラダ リンゴジュース	御飯 赤だし味噌汁(若布・小花麩) たらの煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し	中華丼 豆腐シュウマイ 春雨サラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 鶏肉の塩麩焼き ぜんまい煮 卵豆腐	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 うぐいす豆
夕	御飯 麻婆豆腐 焼ビーフン 白菜の中華和え フルーチェ(ピーチ)	御飯 かれいのバター焼き 豚肉とごぼうの旨煮 豆サラダ コンポート(パイン)	御飯 ふくさ焼き ひじきの煮物 浅漬け(かぶ) コンポート(みかん)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 青菜とツナの和え物 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 畑菜のくるみ和え	御飯 擬製豆腐 小松菜のソテー 白菜の香味和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き なすの含め煮 スタップエンドウとコンのサラダ コンポート(マンゴー)
一日合計	エネルギー 1578kcal 蛋白質 51.6g 脂質 40.1g 炭水化物 246.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 58.7g 脂質 44.2g 炭水化物 223g 食塩 6.8g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 55.4g 脂質 47.1g 炭水化物 227.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 59.5g 脂質 35.7g 炭水化物 236.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 63.8g 脂質 37.3g 炭水化物 242g 食塩 7.2g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 63.8g 脂質 37.1g 炭水化物 229.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 69.5g 脂質 37.3g 炭水化物 232.5g 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26日(月)	04月27日(火)	04月28日(水)	04月29日(木)	04月30日(金)									
朝	黒糖食パン	御飯	御飯	卵雑炊	御飯									
	ミネストローネ	みそ汁(豆腐・葱)	みそ汁(チゲン菜・油揚げ)	ちくわと大根の煮物	みそ汁(チゲン菜・えのき)									
	さつま芋サラダ	ウィンナーとかぶのポトフ	厚焼き卵	オクラのお浸し	にしん梅煮									
	リンゴジュース	ツナとブロッコリーの和え物 牛乳	白菜の塩昆布和え 牛乳	野菜ジュース	キャベツの和風和え 牛乳									
昼	ポークカレー	豆ご飯	御飯	☆ 昭和の日 ☆	御飯									
	小松菜のソテー	お吸物(とろろ昆布・大根葉)	コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	けんちんうどん	みそ汁(白菜・玉葱)									
	ピーマンとツナのサラダ	さばの生姜煮	鶏肉のオニオンソースがけ	はんぺんの磯辺揚げ	かに入り卵焼き和風あんかけ									
	いちごムース	じゃこの炒め物 きゃらぶき	じゃが芋のバター炒め ピクルス	小松菜のごま和え 選択食	鶏肉と冬瓜の煮物 もやしと水菜の和風和え									
夕	麦ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯									
	さわらのみりん焼き	海老と厚揚げの旨煮	めばるの梅肉焼き	煮込みハンバーグ	たらのフライ									
	もやしのカレーソテー	シュウマイ	畑菜の煮浸し	もやしと卵の炒め物	かぶの煮物									
	いんげんのピーナッツ和え 長芋とろろ	ほうれん草のナムル フルーツ(オレンジ)	大根の和え物 納豆	かぼちゃサラダ コンポート(みかん)	いんげんの中華和え 浅漬け(きゅうり)									
一日合計	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1410kcal	エネルギー	1433kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	51g	蛋白質	63.7g	蛋白質	68.6g	蛋白質	42.5g	蛋白質	52g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	39.4g	脂質	45.3g	脂質	38.7g	脂質	33.4g	脂質	34.6g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	248g	炭水化物	213.2g	炭水化物	219.2g	炭水化物	229.6g	炭水化物	221.4g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	6.9g	食塩	7.4g	食塩	7.2g	食塩	7.5g	食塩	6.5g	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。