



4月の献立



03月28日(月)		03月29日(火)		03月30日(水)		03月31日(木)		04月01日(金)		04月02日(土)		04月03日(日)		
朝	黒糖食パン	御飯		御飯		御飯		卵雑炊		御飯		御飯		
	ミネストローネ	みそ汁(さつま芋・葱)		みそ汁(里芋・若布)		みそ汁(もやし・水菜)		野菜炒め		みそ汁(大根葉・うずまき麩)		みそ汁(にら・しめじ)		
	ブロッコリーのドレッシング和え	オムレツ		さつま揚げといんげんの炒め		肉詰めいなりの煮物		ブロッコリーのしらす和え		炒り豆腐		だし巻卵		
	リンゴジュース	青菜のごま和え		オクラのなめたけ和え		なすのお浸し		牛乳		オクラのお浸し		ほうれん草のお浸し		
昼	牛乳			牛乳		野菜ジュース				牛乳		牛乳		
	ナポリタン	豆ご飯		御飯		御飯		✿ お花見弁当 ✿		御飯		御飯		
	コンソメスープ(ほうれん草・椎茸)	みそ汁(若布・長葱)		みそ汁(冬瓜・大根葉)		お吸い物(とろろ・カイレ)		赤飯/清汁(手毬麩・絹さや)		コンソメスープ(玉葱・コーン)		みそ汁(冬瓜・カイレ)		
	なすとピーマンの炒め物	赤魚の煮付け		めばるの生姜醤油焼き		白身魚の和風ムニエル		ブリ照り焼き/煮しめ		和風ハンバーグ(おろしソース)		焼き魚の野菜あんかけ		
	ピーチゼリー	じゃが芋の含め煮		レバーと玉葱の炒め物		ごぼうの炒り煮		焼壳/トマト/ブロッコリー		ベーコンとかリフラワーの炒め物		さつま芋と昆布の煮物		
夕	選択食			うずら豆		白菜ときゅうりの和え物		菜種和え/練りきり(桜)		もやしのサラダ		畑菜のごま和え		
	御飯	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		
	みそ汁(豆腐・カイレ)	親子煮		かみなり豆腐		回鍋肉		肉野菜のバーナン酢蒸し		お吸物(ソーメン・葱)		彩り擬製豆腐		
	ひき肉と厚揚げのみそ炒め	えびとキャベツの炒め物		チキン菜の煮浸し		豆腐焼壳		かぼちゃの甘煮		さわらのみりん焼き		ひじきの煮物		
	さつま揚げとかぶの煮物	小松菜のお浸し		かぶのしそ風味和え		春雨サラダ		小松菜のピーナッツ和え		じゃが芋の含め煮		白菜のわさび和え		
一日合計	きゅうりとかにのゆず醤油和え	コンポート(りんご)		納豆		コンポート(マンゴー)		コンポート(パイン)		しろなの変わりマヨネーズ 和え		コンポート(みかん)		
	エネルギー	1527kcal		エネルギー	1552kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1503kcal	
	蛋白質	45.3g	蛋白質	61g	蛋白質	64.5g	蛋白質	52g	蛋白質	60.1g	蛋白質	52.9g	蛋白質	61.6g
	脂質	41.1g	脂質	40.7g	脂質	38g	脂質	40.7g	脂質	46.2g	脂質	46.2g	脂質	34.8g
	炭水化物	250.4g	炭水化物	245g	炭水化物	234g	炭水化物	248.4g	炭水化物	228.9g	炭水化物	227.2g	炭水化物	249.1g
食塩		8.4g	食塩	7.5g	食塩	6.7g	食塩	7.2g	食塩	7.8g	食塩	7.5g	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04日(月)		04月05日(火)		04月06日(水)		04月07日(木)		04月08日(金)		04月09日(土)		04月10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(じゃが芋・カイレ) 野菜つみれの煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 さつま揚げと里芋の煮物 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) オムレツ 大根サラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(白玉麩・若布) ミートボール カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳							
	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(油揚げ・玉葱) 白身魚の蒲焼 冬瓜の土佐煮 ブロッコリーの和風和え	☆ 春巻きの日 ☆ 御飯 中華スープ(卵・コーン) 麻婆豆腐/春巻き チングン菜の中華和え	味噌バターラーメン 肉焼売 うまい菜の中華和え ぶどうゼリー	御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	御飯 お吸物(ソーメン・葱) 豚肉と野菜のオイスター炒め かぶの水晶煮 もやしのサラダ	☆ みんなの日曜日 ☆ たいめいけん特製ハヤライス スペイン風オムレツ 付)ほうれん草ソテージョア							
	十五穀米 お吸物(まいたけ・絹さや)	御飯 鶏肉の葱塩焼き ごぼうの炒り煮	御飯 ぶりの七味焼き じゃが芋のバター炒め	御飯 さばの漬け焼き ひじきの五目煮 三色和え コンポート(マンゴー)	御飯 中華スープ(春雨・にら) 海老と厚揚げの旨煮 インゲンとひき肉の炒め物 オニオンサラダ	御飯 めだいのみそマヨ焼き ちくわとふきの煮物 きゅうりの塩昆布漬け フルーツ(オレンジ)	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン							
	千草焼き なすとピーマンの炒め物 小松菜のおかか和え	春雨のさっぱりサラダ 納豆												
一日合計	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1495kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1554kcal
	蛋白質	54.4g	蛋白質	65g	蛋白質	65g	蛋白質	53.8g	蛋白質	61.5g	蛋白質	59.9g	蛋白質	59.3g
	脂質	51.7g	脂質	36.7g	脂質	50.4g	脂質	47g	脂質	42.1g	脂質	55.6g	脂質	52.2g
	炭水化物	233g	炭水化物	237g	炭水化物	212.6g	炭水化物	230.8g	炭水化物	231.4g	炭水化物	216g	炭水化物	215.1g
	食塩	6.7g	食塩	7.8g	食塩	7.5g	食塩	8.7g	食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	7.5g

※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11日(月)		04月12日(火)		04月13日(水)		04月14日(木)		04月15日(金)		04月16日(土)		04月17日(日)		
朝	キャロット食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	コンソメ煮	みそ汁(キャベツ・えのき)	みそ汁(きぬさや・油揚げ)	みそ汁(玉葱・若布)	みそ汁(大根・かぶ葉)	みそ汁(おつゆ麩・椎茸)	みそ汁(もやし・大根葉)	卵とじ	白菜のゆず醤油和え	白菜のゆず醤油和え	卵とじ	お魚豆腐揚げの煮物	お魚豆腐揚げの煮物	
	スナップエンドウのサラダ	厚揚げのねぎあんかけ	スクランブルエッグ	さつま揚げと冬瓜の治部煮	肉詰めいなりの煮物	なすのポン酢和え	なすのポン酢和え	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ブロッコリーの香味和え	ブロッコリーの香味和え	
	リンゴジュース	いんげんのごま和え	カリフラワーの和風和え	オクラのお浸し	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	ポークカレー	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	チャーハン	中華スープ(卵・コーン)	中華スープ(卵・コーン)	ちらしずし	④ イースター 鶏	ちらしずし	
	ハムともやしの炒め物	みそ汁(おつゆ麩・カイレ)	みそ汁(うずまき麩・大根葉)	みそ汁(豆腐・若布)	みそ汁(豆腐・若布)	コンソメスープ(マッシュルーム・青菜)	豆腐ハンバーグ(テリヤキソース)	エビ焼売	清汁(てまり麩・みつば)	清汁(てまり麩・みつば)	せんまい煮	ピーチゼリー	ピーチゼリー	
	コールスローサラダ	さわらの漬け焼き	鶏肉の塩麹焼き	さばの味噌煮	れんこんきんぴら	ジャーマンポテト	チキン菜の中華和え	チキン菜の中華和え	せんまい煮	せんまい煮	吹雪饅頭	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	
	ほうれん草の磯和え	さつま芋の甘煮	なすの揚げ浸し	れんこんきんぴら	ジャーマンポテト	フルーチェ(メロン)	フルーチェ(メロン)	吹雪饅頭	吹雪饅頭	吹雪饅頭	吹雪饅頭	ほうれん草の磯和え	ほうれん草の磯和え	
夕	御飯	御飯	御飯	麦ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	お吸物(はんぺん・葱)	お吸物(はんぺん・葱)	御飯	御飯	御飯	
	清汁(てまり麩・みつば)	お吸物(ソーメン・椎茸)	コンソメスープ(しろな・人参)	豚肉とごぼうの柳川風	赤魚の生姜煮	豆腐とツナのみそバター炒め	豆腐とツナのみそバター炒め	豆腐とツナのみそバター炒め	鶏肉の山椒焼き	鶏肉の山椒焼き	鶏肉の山椒焼き	白身魚のきのこ蒸し	白身魚のきのこ蒸し	
	白身魚のきのこ蒸し	豚肉ときのこの炒め物	ホキのムニエル	ちくわとふきの煮物	厚揚げと大根の味噌炒め	かぶの含め煮	かぶの含め煮	かぶの含め煮	春雨の炒め物	春雨の炒め物	春雨の炒め物	つみれと冬瓜の煮物	つみれと冬瓜の煮物	
	つみれと冬瓜の煮物	春雨の炒め物	ピーマンのソテー	ピーマンのソテー	きゅうりの塩昆布漬け	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	白菜のからしマヨ和え	白菜のからしマヨ和え	白菜のからしマヨ和え	白菜のからしマヨ和え	白菜のからしマヨ和え	
一日合計	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1480kcal
	蛋白質	48.5g	蛋白質	59.2g	蛋白質	60.4g	蛋白質	56.2g	蛋白質	53.8g	蛋白質	61.4g	蛋白質	59.2g
	脂質	41.8g	脂質	46.4g	脂質	48g	脂質	37.9g	脂質	39.1g	脂質	50.3g	脂質	36.4g
	炭水化物	230.1g	炭水化物	245.1g	炭水化物	225.7g	炭水化物	242.1g	炭水化物	237.5g	炭水化物	223.7g	炭水化物	238.3g
	食塩	6.8g	食塩	7.1g	食塩	6.5g	食塩	7.2g	食塩	7.7g	食塩	6.6g	食塩	7.1g

※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18日(月)		04月19日(火)		04月20日(水)		04月21日(木)		04月22日(金)		04月23日(土)		04月24日(日)		
朝	食パン	卵雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	クラムチャウダー	かぶのそぼろ煮	みそ汁(豆腐・椎茸)	みそ汁(キャベツ・大根葉)	みそ汁(もやし・カイレ)	みそ汁(若布・えのき)	みそ汁(玉葱・カイレ)	かんもと冬瓜の煮物	がんもと冬瓜の煮物	いんげんのごま和え	小松菜のわさび和え	牛乳	牛乳	
	かぼちゃサラダ	青菜の和え物	ちくわの炒め煮	厚焼き卵	厚揚げの含め煮	焼き豆腐と大根の煮物	白菜の生姜和え	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	リンゴジュース	牛乳	春菊のごま和え	なすの和風サラダ	白菜の生姜和え	いんげんのごま和え	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	鶏南蛮そば	世界の料理*キューバ	チキンカレー	御飯	御飯	御飯	ふわっとたまご丼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	なすとピーマンの炒め物	御飯	冬瓜のかにあんかけ	お吸物(はんぺん・葱)	みそ汁(うずまき麺・玉葱)	きざみ昆布の炒り煮	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	白菜のピーナッツ和え	白身魚の照り焼き	畑菜のピーナッツ和え	ホキのチーズ焼き	ホキのチーズ焼き	里芋の煮物	
	白菜の青じそ和え	コンソメスープ(卵・畑菜)	もやしとにらのお浸し	鶏肉のごま醤油焼き	白身魚の照り焼き	さつま芋の煮物	ジュース(アップルキャロット)	れんこんのピリ辛炒め	さつま芋の煮物	うずら豆	里芋の煮物	里芋の煮物	キャベツの柚子サラダ	
	オレンジゼリー	フリカセ・デ・ポーヨ(トマト煮)	フルーチェ(ぶどう)	チゲン菜のごま醤油和え	うずら豆	うずら豆	うずら豆	野菜サラダ/フラン(プリン)	野菜サラダ/フラン(プリン)	野菜サラダ/フラン(プリン)	野菜サラダ/フラン(プリン)	野菜サラダ/フラン(プリン)	野菜サラダ/フラン(プリン)	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	みそ汁(もやし・カイレ)	中華風卵焼き	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	たらの葱みそ焼き	コンソメスープ(マッシュルーム・人参)	お吸い物(ソーメン・大根葉)	中華スープ(春雨・コーン)	さばのみりん焼き	チキンステーキ	さばの生姜煮	麻婆豆腐	麻婆豆腐	麻婆豆腐	
	さばのみりん焼き	肉しゅうまい	かみなり豆腐	かぼちゃの煮物	えびとかぶのコンソメ煮	切干大根の炒め煮	かに焼売	里芋の煮っころがし	小松菜の和え物	えびとかぶのコンソメ煮	ほうれん草のくるみ和え	ほうれん草のくるみ和え	ほうれん草のくるみ和え	
	里芋の煮っころがし	いんげんの中華マヨサラダ	畑菜の煮浸し	納豆	フーリッコリー・サラダ	切干大根の炒め煮	かに焼売	ミモザサラダ	香の物(しば漬け)	ほうれん草のくるみ和え	しろなのナムル	しろなのナムル	しろなのナムル	
一日合計	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1494kcal	エネルギー	1578kcal
	蛋白質	58.6g	蛋白質	58.6g	蛋白質	60.3g	蛋白質	59.2g	蛋白質	61.8g	蛋白質	53.9g	蛋白質	61.7g
	脂質	44.5g	脂質	44.8g	脂質	44.4g	脂質	35.7g	脂質	35.5g	脂質	39.4g	脂質	49.6g
	炭水化物	233.9g	炭水化物	216.4g	炭水化物	241.7g	炭水化物	237g	炭水化物	241.9g	炭水化物	239.8g	炭水化物	231.3g
	食塩	7.9g	食塩	6.2g	食塩	7.9g	食塩	7.7g	食塩	6.9g	食塩	7.7g	食塩	7.3g

※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25日(月)		04月26日(火)		04月27日(水)		04月28日(木)		04月29日(金)		04月30日(土)				
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(えのき・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳		御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え 牛乳		御飯 みそ汁(白玉麩・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 しろなのなめたけ和え 野菜ジュース		御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 野菜つみれの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳		卵雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め なすのおろし醤油和え 牛乳				
昼 サフランライス クリームシチュー アスパラのソテー ¹ オニオンサラダ		御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) ひらすのバター醤油焼き きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え		御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え		御飯 中華スープ(うまい菜・長葱) 青椒肉絲 春雨の炒め物 杏仁ムース		☆ 昭和の日 ☆ けんちんうどん かに焼売 小松菜の錦糸和え 選択食		御飯 お吸い物(ソーメン・カイワレ) たらのフライ じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し				
夕 御飯 みそ汁(うずまき麩・もやし) ぶりの塩麹焼き ひじきの煮物 畠菜のおかか和え		御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 香の物(きゅうり漬け) コンポート(みかん)		御飯 さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 もやしの中華和え コンポート(りんご)		御飯 お吸物(ソーメン・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畠菜の生姜醤油和え		御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 かまぼこと白菜の柚子醤油和え 納豆		御飯 ふくさ焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え コンポート(パイン)				
一日合計	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1525kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	55.6g	蛋白質	62.2g	蛋白質	61.8g	蛋白質	53.8g	蛋白質	61.1g	蛋白質	53g	蛋白質	g
	脂質	36.8g	脂質	45.1g	脂質	43.7g	脂質	31.9g	脂質	47.6g	脂質	45g	脂質	g
	炭水化物	232.1g	炭水化物	225.5g	炭水化物	240.9g	炭水化物	249.5g	炭水化物	222g	炭水化物	237.1g	炭水化物	g
	食塩	6.9g	食塩	6.3g	食塩	7.1g	食塩	7.6g	食塩	8.1g	食塩	6.9g	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。