

4 月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



| | 4 月 1 日 水 | 4 月 2 日 木 | 4 月 3 日 金 | 4 月 4 日 土 | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---|
| 朝食 | ご飯 味噌汁・梅びしお かんもと野菜の煮物 揚げ茄子のポン酢和え ヤクルト フルーツ | ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが ブロッコリーのドレ和え 牛乳 フルーツ | パン スープ・ジャム ポルウィンナー 白菜とツナサラダ 牛乳 フルーツ | ご飯 味噌汁・のり佃煮 切干大根煮 青菜としらす和え ヨーグルト フルーツ | | | |
| 昼食 | * *お花見御膳* * 桜ごはん サワラの西京焼き 枝豆ふくら揚げ 青菜の錦糸和え 味噌汁 フルーツ | ご飯 ほっけの漬け焼き 真砂炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁 フルーツ | ご飯 鶏肉の照り焼き さつま揚げの煮物 オクラの梅和え 味噌汁 フルーツ | ご飯 豚肉のオスターソース炒め ぜんまい炒り煮 白菜のポン酢和え 清汁 フルーツ | | | |
| 間食 | 水ようかん | ヨーグルトムース | カスタードワッフル | もみじ饅頭(こしあん) | | | |
| 夕食 | ご飯 春野菜と鶏肉の炊き合わせ 金平ごぼう モロヘイヤの和え物 味噌汁 漬物 | ご飯 豆腐のきこあんかけ 刻み昆布とさつま芋の煮物 もやし胡麻和え 清汁 煮豆 | ご飯 赤魚の煮付け ひじきの炒り煮 大根青じそ和え 清汁 佃煮 | ご飯 たらの香味焼き 青菜の旨煮 ブロッコリー(るみ)和え 味噌汁 漬物 | | | |
| 熱量 | 1480 kcal | 1547 kcal | 1522 kcal | 1464 kcal | | | |
| 蛋白 | 54.4 g | 58.9 g | 54 g | 53.3 g | | | |
| 塩分 | 8.4 g | 8.1 g | 8.2 g | 7.9 g | | | |
| | 4 月 5 日 日 | 4 月 6 日 月 | 4 月 7 日 火 | 4 月 8 日 水 | 4 月 9 日 木 | 4 月 10 日 金 | 4 月 11 日 土 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁・納豆 お魚豆腐と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 ジョア フルーツ | ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉詰めいなり キャベツの和え物 牛乳 フルーツ | パン スープ・ジャム 目玉焼き ポテトサラダ 牛乳 フルーツ | ご飯 味噌汁・味付海苔 さつま揚げ炒め アスパラと蒸し鶏の和え物 ヤクルト フルーツ | ご飯 味噌汁・鯛みそ つくね煮 切干の塩昆布和え 牛乳 フルーツ | パン コーンスープ・ジャム オムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳 フルーツ | パン 味噌汁・ふりかけ 豚肉と冬瓜の煮物 ビーンズサラダ ヨーグルト フルーツ |
| 昼食 | ご飯 親子煮 南瓜の煮物 小松菜としらすの和え物 味噌汁 フルーツ | ご飯 鯖の生煮え ごぼうのひり炒め 酢の物 味噌汁 フルーツ | ご飯 麻婆白菜 スナックエンドウとあさり炒め 春雨サラダ 中華スープ フルーツ | ご飯 カレーうどん 南瓜のごま和え フルーツ | ご飯 マスのタルタル焼き 車麩の煮物 菜の花の和え物 味噌汁 フルーツ | ご飯 鱈の蒲焼き風 蒸し豆腐ネギあん さつま芋ピーナツ和え 清汁 フルーツ | ご飯 ハヤシライス アスパラとハムのソテー ドレッシングサラダ スープ フルーツ |
| 間食 | 杏仁豆腐 | 白あん羹 | はちみつケーキ | いちごゼリー | あんみつ | りんご蒸しパン | 栗ようかん |
| 夕食 | ご飯 豚肉の味噌漬焼き ふき炒め 白菜しその実和え 清汁 煮豆 | ご飯 鶏肉のレモンソテー コンソメ煮 アスパラの和え物 清汁 漬物 | ご飯 白身魚の酒蒸し 柚子あんかけ 里芋の胡麻みそ煮 いんげんの和え物 味噌汁 漬物 | ご飯 赤魚の塩麹焼き 筍とエビの炒め物 カリフラワーの生姜風味和え 味噌汁 佃煮 | ご飯 豚肉の甘辛炒め ひじきと大豆煮 かぶの香りとえ 清汁 漬物 | ご飯 鶏のさっぱり煮 蓮根とちくわの青のり炒め もやしと蓮のナムル 味噌汁 浅漬け | ご飯 カレイの煮付け 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮 青菜のなめ茸和え 味噌汁 漬物 |
| 熱量 | 1591 kcal | 1563 kcal | 1498 kcal | 1497 kcal | 1586 kcal | 1547 kcal | 1513 kcal |
| 蛋白 | 58.5 g | 55.4 g | 51.2 g | 44.3 g | 62.4 g | 61.5 g | 50.6 g |
| 塩分 | 7.8 g | 7.7 g | 8.3 g | 7.3 g | 8.1 g | 8.1 g | 8.3 g |
| | 4 月 12 日 日 | 4 月 13 日 月 | 4 月 14 日 火 | 4 月 15 日 水 | 4 月 16 日 木 | 4 月 17 日 金 | 4 月 18 日 土 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁・納豆 肉団子煮 ブロッコリーのお浸し ジョア フルーツ | ご飯 味噌汁・のり佃煮 高野豆腐の含め煮 揚げ茄子の生姜和え 牛乳 フルーツ | パン スープ・ジャム スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ | ご飯 味噌汁・ふりかけ ミートボールオニオンソース しらすの和え物 ヤクルト フルーツ | ご飯 味噌汁・梅びしお 厚揚げのそぼろあんかけ アスパラのドレ和え 牛乳 フルーツ | パン スープ・ジャム チーズオムレツ チキンサラダ 牛乳 フルーツ | パン 味噌汁・ふりかけ 竹輪と野菜の炒め煮 切干のごま酢和え ヨーグルト フルーツ |
| 昼食 | ご飯 豚肉の玉葱ソース さつま芋の煮物 大根の梅風味和え 味噌汁 フルーツ | ご飯 煮込みハンバーグ エビ入りガーリックソテー キャベツの和風サラダ 味噌汁 フルーツ | ご飯 マスの照り焼き ごぼうの山椒風味 山菜のしらす和え 清汁 フルーツ | ご飯 味噌汁 シュウマイ2種 煮酢和え 清汁・フルーツ | ご飯 チンジャオロースー風 うの花 塩昆布和え 味噌汁 フルーツ | ご飯 赤魚の漬け焼き 野菜炒め キャベツのくるみとえ 清汁 フルーツ | ご飯 鶏肉の治部煮 じゃこトビマヨの炒め れんこんマヨサラダ 清汁 フルーツ |
| 間食 | 牛乳寒天 | 黒糖饅頭 | コーヒーゼリー | ♡今月のスペシャルおやつ♡ | 手ようかん | レモンケーキ | 抹茶ゼリー |
| 夕食 | ご飯 たらの和風ムニエル かぶのそぼろ煮 青菜のわさび和え 清汁 漬物 | ご飯 鯖の味噌煮 筍の煮物 菜の花とえのきの和え物 清汁 漬物 | ご飯 蒸し鶏の薬味だれ 切干の白だし風味 もやしドレッシング和え 味噌汁 佃煮 | ご飯 白身魚の磯辺焼き ブロッコリーの塩炒め マゼランサラダ 味噌汁 漬物 | ご飯 鱈の山椒焼き 五目豆 オクラのおかか和え 清汁 煮豆 | ご飯 海鮮炒め 餃子 海苔和え 中華スープ 漬物 | ご飯 豆腐の五目あんかけ かんもの含め煮 白菜の辛子和え 味噌汁 漬物 |
| 熱量 | 1566 kcal | 1571 kcal | 1511 kcal | 1481 kcal | 1541 kcal | 1480 kcal | 1554 kcal |
| 蛋白 | 58.7 g | 55.6 g | 54.4 g | 42 g | 59.3 g | 53 g | 53.6 g |
| 塩分 | 7.9 g | 8.3 g | 8.4 g | 8.1 g | 8.1 g | 8.2 g | 7.8 g |
| | 4 月 19 日 日 | 4 月 20 日 月 | 4 月 21 日 火 | 4 月 22 日 水 | 4 月 23 日 木 | 4 月 24 日 金 | 4 月 25 日 土 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁・納豆 肉じゃが かぶのドレ和え ジョア フルーツ | ご飯 味噌汁・鯛みそ 冬瓜のえぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ | パン コーンスープ・ジャム ポルウィンナー もやしのサラダ 牛乳 フルーツ | ご飯 味噌汁・ふりかけ 切干大根煮 揚げ茄子のポン酢和え カルボナーラ ピーンズサラダ スープ フルーツ | ご飯 味噌汁・味付海苔 炒り豆腐 白菜の和え物 牛乳 フルーツ | パン スープ・ジャム 目玉焼き スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ | ご飯 味噌汁・ふりかけ かんもと野菜の煮物 ブロッコリーのドレ和え ヨーグルト フルーツ |
| 昼食 | ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ぜんまいの煮物 もずく胡瓜 味噌汁 フルーツ | ご飯 鶏の唐揚げ はんぺんの煮物 なます 味噌汁 フルーツ | ご飯 鯖の塩焼き 厚揚げの七味炒め 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ | ご飯 回鍋肉 魚河岸揚げ煮 アスパラのドレ和え 清汁 煮豆 | ご飯 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 青菜のピーナツ和え 清汁 フルーツ | ご飯 ポークソテー デミグラスソース あじのバター醤油炒め めかぶポン酢 味噌汁 フルーツ | ご飯 筍ごはん カレイの柚子味噌焼き じゃが芋とふきの煮物 キャベツの和え物 フルーツ |
| 間食 | マドレーヌ | シュークリーム | バイゼリー | たい焼き | いちごパンパオ | クリームコンフェ | 乳菓まんじゅう(ミルクあん) |
| 夕食 | ご飯 たらとしめじのバター醤油 さつま芋レモン煮 青菜のわさび和え 清汁 漬物 | ご飯 鰯つみれの炊き合わせ 菜の花の塩麹炒め カリフラワーのごま和え 味噌汁 佃煮 | ご飯 蒸し豚の葱だれ 筍の煮物 春雨のさっぱり和え 中華スープ 漬物 | ご飯 回鍋肉 魚河岸揚げ煮 アスパラのドレ和え 清汁 煮豆 | ご飯 白身魚の甘酢あん 山菜煮浸し カリフラワーのわさび和え 味噌汁 漬物 | ご飯 プリの照り焼き 冬瓜のエビあんかけ ほうれん草の磯和え 清汁 漬物 | ご飯 鶏肉のチーズ焼き 大根の旨煮 オクラのお浸し 味噌汁 佃煮 |
| 熱量 | 1586 kcal | 1576 kcal | 1565 kcal | 1542 kcal | 1557 kcal | 1585 kcal | 1521 kcal |
| 蛋白 | 57 g | 56.6 g | 54.8 g | 48.6 g | 54.0 g | 56.8 g | 59.2 g |
| 塩分 | 8 g | 7.8 g | 8.1 g | 8.5 g | 7.7 g | 8.3 g | 8.3 g |
| | 4 月 26 日 日 | 4 月 27 日 月 | 4 月 28 日 火 | 4 月 29 日 水 | 4 月 30 日 木 | | |
| 朝食 | ご飯 味噌汁・納豆 豚肉と野菜の炒め煮 カリフラワーの和え物 ジョア フルーツ | ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 切干の塩昆布和え 牛乳 フルーツ | パン スープ・ジャム オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ | ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉詰めいなり 青菜としらす和え ヤクルト フルーツ | ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め もやしの胡麻和え 牛乳 フルーツ | パン スープ・ジャム 目玉焼き スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ | |
| 昼食 | 赤魚の酒蒸し オイスター葱だれ 蓮根の金平 酢味噌和え 清汁 フルーツ | ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の味噌田楽 アスパラのポン酢和え 清汁 フルーツ | ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ ブロッコリーのソテー かぶのドレ和え 味噌汁 フルーツ | ご飯 鶏南蛮そば 明太マヨ和え フルーツ | ご飯 フライ盛り合わせ あじのしぐれ煮 オクラのおろし和え 清汁 フルーツ | パン プリの照り焼き 冬瓜のエビあんかけ ほうれん草の磯和え 清汁 漬物 | |
| 間食 | ピーチゼリー | 黒胡麻プリン | チーズヨーグルトケーキ | ドームケーキ(カスタード) | 人形焼き | | |
| 夕食 | ご飯 五目卵焼き 刻み昆布とちくわの煮物 青菜のごま和え 味噌汁 煮豆 | ご飯 たらの粒マドレーヌ焼き 南瓜とオクラの煮物 蒸し鶏の和え物 味噌汁 浅漬け | ご飯 筑前煮 青菜と筍のガーリック炒め 揚げ茄子の生姜和え 清汁 漬物 | ご飯 鱈の白醤油漬け ピーナツソテー 白菜とツナサラダ 味噌汁 漬物 | ご飯 豚肉のキムチ炒め 絹厚揚げ生姜醤油 ブロッコリーの梅かつお和え 味噌汁 漬物 | | |
| 熱量 | 1545 kcal | 1580 kcal | 1473 kcal | 1472 kcal | 1571 kcal | | |
| 蛋白 | 57.9 g | 58.3 g | 48.8 g | 56.9 g | 47.8 g | | |
| 塩分 | 8.2 g | 7.7 g | 8.3 g | 7.1 g | 8.1 g | | |

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。