

4月 度 月 間 献 立 表



	4月1日 日	4月2日 月	4月3日 火	4月4日 水	4月5日 木	4月6日 金	4月7日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 大根のそぼろ煮 オニオンスライス ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 炒り豆腐 もやし和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 目玉焼き かにかまサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 甘辛肉団子 5色なます ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 スペイン風オムレツ 青じそ和え 牛乳 フルーツ	パン スープ ポトフ マリネ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ ボイルウインナー 海藻サラダ 牛乳 フルーツ
昼食	お花見御膳	ご飯 ポテトコロッケ 刻み昆布の煮物 しその実和え 味噌汁 フルーツ	筍ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 金平ごぼう 若布の酢の物 清汁 フルーツ	野菜炒めラーメン(醤油) じゃが芋ツナ煮 焼き茄子サラダ フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 白滝たらこ炒め ピーナツ和え 清汁 フルーツ	油麩の卵とじ丼 南瓜の含め煮 浅漬け 清汁 フルーツ	ご飯 赤魚のおろしポン酢 筍と豚バラの味噌炒め 菜の花浸し 清汁 フルーツ
間食	桜ようかん	ミルクケーキ	梅ゼリー	グレープロール	フルーチェ(いちご)	人参ケーキ	杏仁豆腐
夕食	ご飯 ハ宝菜 シューマイ 中華サラダ スープ ザーサイ	ご飯 豚肉の甘辛炒め 絹揚げおろし添え 胡瓜のじゃこ和え 清汁 漬物	ご飯 サゴシ粕漬け焼き かぶのそぼろ煮 なめ茸和え 味噌汁 一ロ奴	ご飯 天麩羅 卵の花 菜の花辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き さつま芋とりんご煮 レダスサラダ スープ ピクルス	ご飯 太刀魚の照り焼き ふきと揚げの含め煮 春雨の酢の物 味噌汁 金時豆	菜飯 豆腐と桜えびの落とし揚げ ひじき煮 わらびの山かけ 味噌汁 漬物
熱量	1591 kcal	1581 kcal	1622 kcal	1648 kcal	1723 kcal	1618 kcal	1608 kcal
蛋白	59.4 g	54.4 g	72.1 g	59.7 g	70.9 g	53.6 g	64.6 g
塩分	6.1 g	8 g	7.7 g	7.8 g	6.9 g	7.9 g	7.9 g
	4月8日 日	4月9日 月	4月10日 火	4月11日 水	4月12日 木	4月13日 金	4月14日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 筑前煮 ゆかり和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 豆腐のそぼろあん包み ほうれん草ひじき和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ ジャーマンポテト ツナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 炒り卵 ナムル ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 つくね 切干和え 牛乳 フルーツ	パン ポタージュ オムレツ ササゲとコーンのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 海老団子炒め 生姜和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 すき焼き 温泉卵 もやしの甘酢生姜和え 清汁 フルーツ	ちらし寿司 炊き合わせ おかかオクラ 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 若竹煮 すだち和え 清汁 フルーツ	柔らかいかの明太クリームスパゲティ 盛り合わせサラダ スープ フルーツ	ご飯 タラの磯辺揚げ ごぼう生姜炒め 酢味噌和え 清汁 フルーツ	カレーライス 福神漬け・らっきょう エリンギと海老のソテー 春キャベツのサラダ スープ フルーツ	ゆかりご飯 揚げ豆腐の肉野菜あんかけ ふき炒め くらみ和え 味噌汁 フルーツ
間食	人形焼き	グレープゼリー	チョコバウム	りんご寒天	薄皮饅頭	ヨーグルトムース	ホットケーキ
夕食	ご飯 タラのムニエル かぶとベーコンのコンソメ煮 マカロニサラダ コーンスープ ピクルス	ご飯 豚肉の葱だれ ビーフソテー 中華和え かき卵スープ ザーサイ	ご飯 海老カツ 舞茸のバター醤油炒め 大葉和え 味噌汁 漬物	ご飯 メバルの煮付け おさつ甘露 三つ葉と蒸し鶏の和え物 味噌汁 もずく酢	ご飯 豚肉の玉葱ソース ぜんまいの煮物 菜の花胡麻和え 味噌汁 しらすおろし	ご飯 ホッケの漬け焼き 切干煮 湯菜とアスパラの浸し 味噌汁 黒花煮豆	ご飯 鶏肉のもろみ醤油焼き 南瓜天麩羅 なめ茸和え 清汁 漬物
熱量	1752 kcal	1615 kcal	1592 kcal	1726 kcal	1645 kcal	1619 kcal	1623 kcal
蛋白	80.5 g	57.3 g	65.1 g	73.1 g	62.3 g	68.8 g	62.4 g
塩分	6.4 g	7.1 g	7.1 g	8.9 g	8 g	8 g	7.1 g
	4月15日 日	4月16日 月	4月17日 火	4月18日 水	4月19日 木	4月20日 金	4月21日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 さつま揚げ煮 青じそ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 目玉焼き 若布サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ミートボール(ナポリタン) ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海鮮炒め オクラ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 スクランブルエッグ マリネ 牛乳 フルーツ	パン スープ ハム焼き野菜添え スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ クリーム煮 かに風味和え 牛乳 フルーツ
昼食	パン シーフードシチュー 蓮根とベーコンのソテー リーフサラダ フルーツ	ご飯 豚カツ 田菜 山菜白和え 清汁 フルーツ	ご飯 サゴシの西京焼き 車麩とさつま揚げの炊き合わせ 酢の物 味噌汁 フルーツ	きつねうどん さつまいもレモン煮 蒸し鶏の和え物 フルーツ	春の味覚御膳	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌のせ 南瓜の含め煮 もやし和え 清汁 フルーツ	ご飯 アジつみれの生姜あん 厚揚げ白だし煮 柚子和え 味噌汁 フルーツ
間食	わらび餅	黒糖蒸しパン	エクレア	水ようかん	レモンケーキ	抹茶ゼリー	どら焼き
夕食	ご飯 和風ハンバーグ 竹輪とひじきの甘辛煮 インゲン和え 清汁 漬物	ご飯 サバの照り焼き がんもの煮物 沢庵和え 味噌汁 昆布豆	ご飯 牛肉の焼肉たれ焼き 蒸し豆腐葱あん 中華和え スープ ザーサイ	ご飯 鮭と新玉葱の甘酢漬け ごぼう土佐炒め とろろ 味噌汁 なす浸し	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ 刻み昆布の煮物 うぐいす豆 味噌汁 浅漬け	ご飯 赤魚の煮付け 茶碗蒸し 菜の花梅おろしかけ 味噌汁 昆布佃煮	ご飯 チキンソテーデミソース 筍のソテー アスパラサラダ スープ ピクルス
熱量	1796 kcal	1616 kcal	1704 kcal	1634 kcal	1697 kcal	1657 kcal	1713 kcal
蛋白	56.7 g	69.7 g	72.9 g	62.2 g	69.8 g	68.4 g	62.9 g
塩分	7.5 g	7.9 g	6.7 g	7.3 g	9.4 g	8 g	7.2 g
	4月22日 日	4月23日 月	4月24日 火	4月25日 水	4月26日 木	4月27日 金	4月28日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 筑前煮 ほうれん草お浸し ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 オムレツ もやし和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ ベーコンソテー パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 つくね 海藻和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 豆腐寄せバーグ ブロッコリーの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ ジャーマンポテト 卵サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 ボイルウインナー マリネ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 牛肉のオイスター炒め かに玉 春雨サラダ スープ フルーツ	ご飯 豚肉のケチャップ焼き ポテトソテー やわらかごぼうサラダ スープ フルーツ	ご飯 ホッケの味噌焼き ふきと豚肉の炒め 甘酢生姜和え 清汁 フルーツ	にゅうめん 肉じゃが インゲン胡麻和え フルーツ	ご飯 ミックスフライ 菜の花浸し 切昆布の子和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉とキャベツの炒め 大学芋風 中華奴 スープ フルーツ	シーフードカレー 福神漬け・らっきょう 盛り合わせサラダ スープ フルーツ
間食	ピーチムース	小倉あんパイ	カルピスフルーツ寒天	キャラメルプリン	ドームケーキ(こしあん)	コーヒゼリー	豆蒸しパン
夕食	山菜おこわ サバの塩焼き オクラ和え 豚汁 白花生	ご飯 カレイの煮魚 揚げ出し豆腐 ぬた和え 味噌汁 漬物	ご飯 チキンマカロニグラタン エリンギのカレー炒め リーフサラダ スープ ピクルス	ご飯 アジのみりん漬け焼き お麩の卵とじ 梅肉和え 味噌汁 枝豆そぼろ	ご飯 鶏治部煮 うの花 茄子南蛮 味噌汁 胡瓜の沢庵和え	ご飯 マスの山椒焼き レンコンそぼろ煮 三つ葉と湯葉のお浸し 清汁 山菜おろし	ご飯 豚角煮 もやし炒め 柚子味噌がけ 味噌汁 漬物
熱量	1680 kcal	1641 kcal	1647 kcal	1651 kcal	1688 kcal	1643 kcal	1743 kcal
蛋白	76.7 g	65.8 g	57.5 g	66 g	68.3 g	68.2 g	62.1 g
塩分	5.5 g	7.6 g	7.5 g	8 g	6.4 g	5.7 g	8.1 g
	4月29日 日	4月30日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	月 日 金	月 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 目玉焼き 菜の花和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ トマト煮 ササゲとコーンのサラダ 牛乳 フルーツ					
昼食	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き かぶのカニあん 和風タラモ和え 清汁 フルーツ	炊きこみご飯 サバの味噌煮 鶏五目豆 浅漬け 清汁 フルーツ					
間食	フルーツあんみつ	白あん羹					
夕食	ご飯 メバルの唐揚げ 切干大根煮 酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 麻婆豆腐 シューマイ ナムル盛り合わせ スープ ザーサイ					
熱量	1667 kcal	1664 kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
蛋白	70.4 g	70.8 g	g	g	g	g	g
塩分	6.4 g	7.4 g	g	g	g	g	g