

## 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 オニオングラスライス 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・ぶりかけ 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 ボトフ マリネ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 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	ボタニコロッケ 刻み昆布の煮物 しその実和え 味噌汁 フルーツ	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 白滷たらこ炒め ピーナツ和え 清汁 フルーツ	油漬け卵とじ丼 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	グレーブロール	フルーチェ(いちご)	人参ケーキ	杏仁豆腐
夕食	八宝菜 シューマイ 中華サラダ スープ ザーサイ	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 かにのそぼろ煮 なめ茸和え 味噌汁 一口奴	ご飯 天麩羅 卵の花 菜の花辛子和え 清汁 漬物	ご飯 鶏肉の照焼 さつま芋どんご煮 レタスサラダ スープ ピクルス	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 蛋白 塩分	1591 kcal 59.4 g 6.1 g	1581 kcal 54.4 g 8 g	1622 kcal 72.1 g 7.7 g	1648 kcal 59.7 g 7.8 g	1723 kcal 70.6 g 6.5 g	1618 kcal 53.6 g 7.9 g	1608 kcal 64.6 g 7.9 g
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 ほれん草ひじき和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 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 つけね 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 鶏肉の塩麹焼き 若竹煮 すだち和え 清汁 フルーツ	柔らか付け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 <sup>春キャベツのサラダ</sup> スープ フルーツ	ゆかにご飯 揚げ豆腐の肉野菜あんかけ ふき炒め ぐるみ和え 味噌汁 フルーツ
間食	人形焼き	グレーベゼー	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	タラのムニエル かぶとベーコンのコンソメ煮 マカラニサラダ コーンスープ ピクルス	豚肉の葱たれ ビーフンソテー <sup>中華和え</sup> 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	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 せんまいの煮物 菜の花胡麻和え 味噌汁 じらすおろし	ご飯 ホッケの漬け焼き 切干煮 湯葉とアスパラの浸し 味噌汁 黒花煮豆	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 蛋白 塩分	1752 kcal 80.5 g 6.4 g	1615 kcal 57.5 g 7.1 g	1592 kcal 65.1 g 7.1 g	1726 kcal 73.1 g 8.9 g	1645 kcal 62.3 g 8 g	1619 kcal 68.8 g 8 g	1623 kcal 62.4 g 7.1 g
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・ぶりかけ ミートボール(ナポリタン) ボテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 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・ぶりかけ 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 <sup>リーフサラダ</sup> フルーツ	ご飯 豚カツ 田楽 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	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	筍ごはん 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 べいす豆 味噌汁 浅漬け	ご飯 赤魚の煮付け 茶碗蒸し 菜の花梅おろしがけ 味噌汁 昆布佃煮	ご飯 チキンソテー・ミソース 筍のソテー <sup>アスパラサラダ</sup> スープ ピクルス
熱量 蛋白 塩分	1796 kcal 56.7 g 7.5 g	1616 kcal 69.7 g 7.9 g	1704 kcal 72.9 g 6.7 g	1634 kcal 62.2 g 7.3 g	1697 kcal 69.8 g 9.4 g	1657 kcal 68.4 g 8 g	1713 kcal 62.9 g 7.2 g
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 筑前煮 ほれん草お浸し 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・ぶりかけ ペークンソテー <sup>パンブキンサラダ</sup> 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 <sup>マリネ</sup> 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 ボテトソテー <sup>やわらかごぼうサラダ</sup> 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
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)	コーヒーゼリー	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 白花豆	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 蛋白 塩分	1680 kcal 76.7 g 5.5 g	1641 kcal 65.9 g 7.6 g	1647 kcal 57.5 g 7.5 g	1651 kcal 66 g 8 g	1688 kcal 68.3 g 6.4 g	1643 kcal 68.2 g 5.7 g	1743 kcal 62.1 g 8.1 g
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 蛋白 塩分	1667 kcal 70.4 g 6.4 g	1664 kcal 70.8 g 7.4 g	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal